

* 保育園のおすすめレシピ *

ミートソーススパゲティ

ひとくちメモ

保育園で人気のメニューです。玉葱や人参をみじん切りにしているため、野菜が苦手でも食べやすいです。

<材料 幼児 5 人分>

スパゲティ	175g	ケチャップ	大さじ 3 弱(50g)
豚ひき肉	100g	味噌	小さじ 1/2(2.5g)
玉葱	中 2/3 個(125g)	水	150g
人参	中 1/3 本(50g)		
にんにく	2.5g	米粉	大さじ 1・1/3(12.5g)
サラダ油	適量	パセリ(みじん切り)	小さじ 1(2.5g)
カットマト(缶詰)	50g	塩	少々

(生トマトやトマトピューレでもよい)

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 人参・玉葱は 3~5mm 程度のみじん切りにする。
- ③ 油で①を炒めて香りを出し、②・ひき肉を炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、カットマト缶(汁ごと)・ケチャップ・味噌・水を加え煮込む。
- ⑤ 煮詰まってきたら、水で溶いた米粉を入れてとろみをつけ、みじん切りにしたパセリを加えて火を通し、塩で味を調える。
- ⑥ 2~3 等分に折って茹でたスパゲティに⑤をかける。



札幌市保育所給食基準献立より

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。