

* 保育園のおすすめレシピ *

ミートソーススパゲッティ

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 4 人分>

スパゲッティ	140g	ケチャップ	大さじ 2 強(40g)
豚もも挽肉	80g	中濃ソース	小さじ 1/3(2g)
玉葱	中 1/2 個(100g)	味噌	小さじ 1/3(2g)
人参	中 1/4 本(40g)	水	120g
にんにく	1/2 かけ(2g)		
サラダ油	小さじ 1(4g)	米粉	大さじ 1(10g)
カットトマト(缶詰)	40g	パセリ(みじん切り)	小さじ 1 弱(2g)
(生トマトやトマトピューレでもよい)		塩	少々

<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・挽肉を炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、カットトマト缶(汁ごと)・ケチャップ・ソース・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ッティに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。