

サマーミートスパゲティ

福山市立遺芳丘小学校

作ってみませんか?
福山市立遺芳丘小学校給食



ひとこと Memo

子どもたちに人気のあるスパゲティに夏野菜のなす、トマト、ピーマン、とうもろこしを使っています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	518kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	10.8g
食塩相当量	2.2g

材料 (4人分)		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって、茹でる。 ② 鍋に油をひき、にんにくを炒める。 ③ 香りが出たら、豚ひき肉、塩、こしょう、赤ワインを入れて炒める。 ④ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、マッシュルームを加えて炒める。 ⑤ Aを入れて、具材がやわらかくなるまで煮込み、最後にとうもろこしを加える。 ⑥ ①のスパゲティを加え、具と混ぜ合わせる。
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ (みじん切り)	中 1個	
にんじん (みじん切り)	中 1/2本	
なす (小さめの角切り)	中 1本	
トマト (// 角切り)	小 1個	
ピーマン (// 角切り)	2個	 
とうもろこし (粒)	20g	
マッシュルーム (薄切り)	3個	
にんにく (みじん切り)	1かけ	
油	適量	
赤ワイン	大さじ3	
塩・こしょう	少々	
ケチャップ	} A 大さじ4	
砂糖		
ウスターソース	大さじ2	

