

なすのミートソーススパゲティ

<材料4人分>

スパゲティ	・・・200g	油	・・・小さじ1
牛ひき肉	・・・100g	バター	・・・小さじ1
なす	・・・60g	ウスターソース	・・・小さじ2
玉ねぎ	・・・120g	トマトケチャップ	・・・小さじ5
にんじん	・・・40g	砂糖	・・・小さじ半分
蒸し大豆	・・・20g	塩・こしょう	・・・少々
ピザ用チーズ	・・・8g		
にんにく	・・・1/2かけ		

<作り方>

- ① 具材を切る。(なす：イチョウ切り→水につけてアクを抜く、玉ねぎ・にんじん・にんにく・蒸し大豆：みじん切り)
- ② フライパンに油、にんにくを入れて炒めて香りをだし、牛肉を炒める。
- ③ さらに野菜を入れて炒め、少し水を入れて野菜に火かとおるまで煮る。
- ④ ③にバター・ピザ用チーズ・調味料を加えて少し煮て、味をなじませる。
- ⑤ ④にゆでたスパゲティを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう・ケチャップで味を整えて完成。



<ポイント>

- ★にんにくは、弱火でゆっくり炒めることで香りがたちます。
- ★給食では、小型パンと組み合わせるのでやや少なめの量にしています。
- ★蒸し大豆を入れることで、食物繊維・鉄・カルシウムなどの栄養がとれます。また、大豆をそのまま入れるよりも食べやすいです。