

スパゲティミートソース

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
スパゲティ	40	160g
ゆで塩	0.4	1.6g
豚肩ひき肉	30	120g
にんじん	20	80g
たまねぎ	40	160g
古根しょうが	0.5	2g
にんにく	0.3	1.2g
セロリ	2	8g
マッシュルーム水煮	5	20g
サラダ油	2	8g
ホールトマト	5	20g
トマトケチャップ	18	72g
ウスターソース	2	8g
塩	0.8	3.2g
こしょう	0.06	0.24g
粉チーズ	1	4g
パセリ	1	4g

<作り方>

- ① にんじん、たまねぎ、古根しょうが、にんにく、セロリ、パセリはみじん切りにする。マッシュルームは汁をきっておく。
- ② サラダ油を熱し、古根しょうが、にんにく、セロリを炒めて香りを出し、豚肉をポロポロになるまでよく炒め、さらに、にんじん、たまねぎ、マッシュルームを加えて炒める。
- ③ ②を塩、こしょうで調味し、トマトケチャップ、つぶしたホールトマト、ウスターソースを入れて弱火でよく煮込み、粉チーズを加える。
- ④ 塩を入れた熱湯でスパゲティをゆでて③に加えて混ぜ、パセリを入れる。

1人当たり栄養価：1杯分 - 286kcal たんぱく質 12.2g 塩分 1.6g

<一口メモ>

* 子どもたちに人気の定番献立です。

