

8月10日（木）給食メニュー

なすのミートスパゲティ

【材料 4人分】

スパゲティ	250g
オリーブオイル	少々
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
きゃべつ	2枚
小麦粉	小さじ2
水	適宜
ケチャップ	大さじ6
ソース	小さじ1
砂糖	小さじ2
コンソメ	5g
バター	5g
なす	1本
グリーンピース	10g



【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、きゃべつはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、豚ひき肉、①の野菜をすべて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、**A**の調味料を入れ弱火でよく煮込む。
- ④ 具材がやわらかくなり、汁気がなくなったら、一度味を見てよければ水溶性小麦粉でとろみをつける。
- ⑤ グリーンピースをさっと茹で、④の中に入れる。
- ⑥ なすは1cm角に切り、油で炒める。
- ⑦ スパゲティを茹で、オリーブオイルを少しかけて混ぜておく。
- ⑧ お皿にスパゲティ、ミートソース、なすを盛り付け完成！

☆小麦粉でトロミをつける時、ダマになりやすいのでよく溶いて使いましょう。

☆なすが苦手な子は、小さめに切り、ミートソースと一緒に煮込むと食べやすいです。