

9月の給食より

スパゲティミートソース

手作りミートソースで
家庭の味に！！

材料（4人分）

スパゲティ 160g
牛ひき肉 60g
豚ひき肉 60g
たまねぎ 200g
にんじん 60g
マッシュルーム（缶） 40g
※椎茸やしめじでも可！
グリルピース（冷凍） 40g

サラダ油 適量
にんにく 小さじ1
ナツメグ 少々
トマトケチャップ 大さじ4杯
トマトピューレ 大さじ1杯
ウスターソース 大さじ1杯弱
塩こしょう 少々
バター お好みで！



《作り方》

- ① グリンピースは塩ゆでする。
- ② マッシュルーム（缶）は、ざるにあけてさっと水をかけておく。
- ③ たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、肉を入れて炒め、塩、こしょう、ナツメグをする。
- ⑤ 十分炒まったら、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えさらに炒める。
- ⑥ 火がとおったら、調味し煮込む。
（水分調節には、スパゲティのゆで汁を加える）
- ⑦ スパゲティを茹でる。
（水2杯に塩大さじ1程度）
- ⑧ ⑥にスパゲティを加えてからめ、グリンピースを加えて仕上げる。