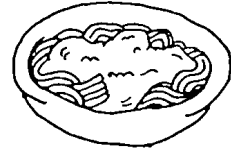


2月の給食より

スパゲッティカレーソースあえ



材料（4人分）

スパゲッティ 160g
牛ひき肉 80g
豚ひき肉 80g
玉ねぎ 中1個
人参 中1/3本
マッシュルーム
（スライス） 40g
グリーンピース 40g
サラダ油 少々
カレーパウダー 小さじ1/2
ガーリックパウダー 少々

※ { カレールウ 15g
チキンコンソメ 小さじ1
ウスターソース 小さじ2

《作り方》

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ② グリーンピースは塩ゆでしておく。
- ③ マッシュルームスライスはザルにあけて、さっと水をかけておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒め、塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレーパウダーを加えてさらに炒める。
- ⑤ 肉に十分火が通ったら、人参・玉ねぎ・マッシュルームの順に加えて炒め、※の調味料を加えて、少し煮込む。（混ぜにくいようなら、水を少量加えて下さい。）
- ⑥ ゆがいておいたスパゲッティを⑤に加えて炒め、グリーンピースを入れて仕上げる。

☆スパゲッティはゆがいて置いておくと、余熱でやわらかくなったり、からまって固まりになってしまうので、炒める直前にゆであがるようにします。

☆カレールウは、固まりのまま入れると混ぜりにくいので、細かく刻んでおくと調味しやすくなります。