


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		夏野菜のミートスパゲティ（おやつ）	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
スパゲティ（乾）	300g	液ごと	
にんにく	1かけ		
豚ひき肉	150g		
玉ねぎ	中1個（200g）		
なす	中2本（150g）		
ズッキーニ	1本（150g）		
トマト水煮缶	1缶（400g）		
サラダ油	大きじ1と2/3（20g）		
トマトケチャップ	大きじ2弱（35g）		
塩	小さじ1弱（5g）		
こしょう	少々		
パセリ	適宜		
手順（家庭用）			
<p>（1）にんにく、玉ねぎはみじん切り、なす、ズッキーニは厚めのいちよう切りにしておく。</p> <p>（2）フライパンにサラダ油をひき、にんにくを弱火で炒める。</p> <p>（3）香りがしてきたら、豚ひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。</p> <p>（4）玉ねぎ、なす、ズッキーニの順に炒め、油がまわったらトマト水煮缶を汁ごと入れる。</p> <p>（5）野菜が柔らかくなったら、トマトケチャップ、塩こしょうで味付けし、しばらく煮込む。</p> <p>（6）別鍋でゆでたスパゲティを上記のソースで和える。刻んだパセリをお好みで散らす。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティの他、ペンネでもよくあうソースです。とうもろこしなど、色々な夏野菜を入れて彩り良く作ってください。 ・保育園のおやつでは幼児1人スパゲティ（乾）20gを提供しています。大人昼1食分は（乾麺75～100g）が目安です。 ・味見をして”すっぱい”と感じたら、砂糖を少々加えてみてください。これはトマト水煮缶を使った料理に共通しており、まろやかになります。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー129kcal たんぱく質4.8g 脂質3.5g 食塩相当量0.4g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5～2人分量です。

作成：新座市立北野保育園

