

# ミートソーススパゲッティ

ごはん類・めん類

250kcal / 脂質8.4g / 塩分0.7g



## ワンポイント

チーズは、最後に上からかけても、ソースに入れて煮こんでもOK! 給食では、麺とソースをからめて出すこともあります。学校給食では、お椀や弁当箱に入れる分量に調整しています。



### 材料(4人分)

- ・スパゲッティ ..... 320g
- ・ゆで塩 ..... 少々
- ・サラダ油 ..... 小さじ5

#### 〈ミートソースの材料〉

- ・合びき肉 ..... 200g
- ・たまねぎ ..... 400g
- ・にんじん ..... 160g
- ・グリーンピース ..... 20g
- ・にんにく ..... 少々
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

- ・トマトピューレ ..... 200g
- ・砂糖 ..... 小さじ1強
- ・ソース ..... 小さじ1+2/3
- ・コンソメスープのもと ..... 大さじ1/2

- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
- ・粉末チーズ ..... 小さじ4

### 作り方

- ① ミートソースの作り方。
  - (1) たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。
  - (2) サラダ油を熱し、合びき肉、にんにくを炒め、あく、油をとる。
  - (3) たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め、コンソメスープのもとを入れる。
  - (4) トマトピューレ、砂糖、ソースで調味し、煮込む。
  - (5) グリーンピースを入れ、煮る。
  - (6) 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ② スパゲッティは塩ゆでし、サラダ油をまぶす。
- ③ スパゲッティを盛り付け、ミートソースをかけ、その上から粉末チーズをかける。