



『スパゲティミートソース』



●材料	分量（4人分）
スパゲティ	400g
塩(ゆで塩)	適量
合挽き肉	330g
にんじん	140g
玉ねぎ	700g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	14g（大さじ1）
カットトマト缶	110g
	※生のトマトでもOK
トマトピューレ	40g
ケチャップ	190g(3/4カップ)
ウスターソース	14g（大さじ1）
塩	4g（小さじ2/3）
こしょう	少々
赤ワイン	14g（大さじ1）

※給食では、1人分30gのスパゲティですが、ここでは、1人分100gの分量にしています。

●作り方

1. にんじん・たまねぎ・にんにくをみじん切りにする。
2. なべにオリーブオイルをひき、にんにくと合挽き肉を炒める。
3. 赤ワインをふり、にんじん・たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
4. 塩・こしょう・カットトマト・トマトピューレ・ケチャップを加え、煮る。
5. 塩をいれた湯で、スパゲティをゆでる。
6. ゆでたスパゲティに、ソースをかける。

※給食では、スパゲティとソースは混ぜ合わせます。

●学校給食献立例



- ・コッペパン
- ・角マーガリン
- ・ミートスパゲティ
- ・フレンチサラダ
- ・牛乳 ・ミルメーク



学校給食で人気のメニューをご家庭で作ってみませんか？



水巻町学校給食レシピ