

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「スパゲティのミートソース煮」

スパゲティのミートソース煮は入学祝の行事献立として登場します。ミートソースには、牛ひき肉・たまねぎ・にんじんを使用し、小学校給食を初めて食べる1年生にもなじみがあり、食べやすい味付けにしています。給食の初日に、小型コッペパン・スパゲティのミートソース煮・ほうれん草のソテー・りんごゼリーで提供しています。

ご家庭で主食として作る際は、分量を倍にしたりソースをスパゲティの上にかけて盛り付けるなどされてもよいと思います。ぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

スパゲティ	110g
牛ひき肉	120g
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/5本
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ4
トマトピューレ	小さじ4
ウスターソース	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① にんじんはせん切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうを加え、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- ③ 水140ccを加えて煮、トマトケチャップ・トマトピューレを加えてさらに煮込む。
- ④ ③にウスターソースを加えてじゅうぶんに煮込み、残りの塩とこしょうで味を整え、ミートソースを作る。
- ⑤ スパゲティはゆでる。
- ⑥ ④に⑤を入れて、火を通して仕上げる。

給食では食べやすいようにスパゲティを半分に折ってゆでています。

～ できあがり ～

来月は…「カレーうどん」と

「小松菜とひじきのいためもの」のレシピをお届けします。

