



ゴロゴロ野菜のみそソーススパゲティ

11月 福山市立〇〇小学校

作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって、茹でる。 ② 鍋に油をひき、にんにくを炒める。 ③ 香りが出たら、豚ひき肉を入れて、塩、こしょうする。 ④ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを加えて炒める。 ⑤ トマトダイス、必要に応じて水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。 ⑥ なすを加えて、ひと煮たちしたら、Aの調味料とピーマンを入れ、塩・こしょうで味を調える。 ⑦ 茹でたスパゲティに⑥のソースをかける。
豚ひき肉	150g	
玉ねぎ (角切り)	中1個	
にんじん (さいの目切り)	中1/2本	
なす (いちょう切り)	中1本	
ごぼう (乱切り)	6センチ	
ピーマン (色紙切り)	1個	
にんにく (みじん切り)	1かけ	
油	適宜	
トマトダイス缶	200g	
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	A 大さじ1/2	
みそ	大さじ2	
塩・こしょう	少々	
水	適量	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

今年度のひろしま給食受賞メニューの一品です。

考案者のおすすめポイントは、大好きなミートソースに、野菜がゴロゴロ入ってかみごたえがあることと、かくし味のみそです。ぜひ、作ってみてください。



【1人分の栄養価】

エネルギー	453kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	8.7g
食塩相当量	1.9g

