

## スパゲティミートソース（ペンネミートソース）

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

スパゲティ（又はペンネ）	25
たまねぎ	30
にんじん	15
豚挽き肉	30
ナツメグ	0.02
カレー粉	0.15
オリーブオイル	1
トマトケチャップ	15
ウスターソース	8
グリーンピース	5
粉チーズ	3

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 豚挽き肉にナツメグをふり入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②とレバーそぼろを加え、カレー粉を振り炒める。さらに①のたまねぎ、にんじんを加えよく炒める。
- ④ ③にトマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。
- ⑤ たっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑥ ⑤がゆであがったら、④のソースとスパゲティ、グリーンピースを混ぜ合わせ、粉チーズを振りながらあえる。

※一口メモ

学校給食では、最も基本的なスパゲティですが、児童生徒には人気があるようです。鉄分補給のため、レバーを加えていますが、カレー粉で炒めたり、ケチャップ味となっていますので、くせもなくおいしくいただけます。

家庭ではスパゲティの上にミートソースをかけていただきますが、給食では、和えています。

スパゲティをペンネにかえたメニューも好評です。

また、水煮大豆を加えたミートソースもヘルシーで美味です。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
229	10.5	6.8	36	1.1	141	0.28	0.11	6	0.9