



スパゲッティミートソース

～材料～

大人4人分 （子どもだと6人分くらい）

スパゲッティ	400 g
ゆで塩	15 g

大人気メニューの「ミートソース」。給食では大豆の水煮をミキサーにかけて加え「ミートビーンズソース」にすることもあります。こちらも豆の甘味があっておいしいですよ。たまねぎをあめ色になるまでよく炒めるのがおいしく仕上げるコツです。豚肉もよく炒め臭みが出ないようにしています。味見をしてトマトの酸味が抜けないときには、三温糖かはちみつを小さじ1入れると酸味がやわらぎ、コクもでます。

しょうが	ひとかけ	みじん切り
にんにく	ひとかけ	みじん切り
サラダ油	15 ml 大さじ1	炒め油
たまねぎ	430 g 中2個	みじん切り
にんじん	180 g 小1本	みじん切り
セロリー	12 g 5cm	みじん切り
豚ひき肉	300 g	
赤ワイン	6 ml	肉にふっておく
トマトピューレ	120 ml	調味料
トマトケチャップ	150 ml	
ウスターソース	15 ml 大さじ1	
中濃ソース	15 ml 大さじ1	
塩	3 g 小さじ2/3	炒めて「ルウ」を作る
小麦粉	15 g 大さじ1	
サラダ油	15 ml 大さじ1	
ピザ用チーズ	12 g	（家庭では粉チーズでも可）
しょうゆ	6 ml 小さじ1	
こしょう 白、粉	0.3 g 少々	

～作り方～

- ① 冷たい鍋に油をしき、しょうが、にんにくを入れ火にかけ、香りが出るまで炒めます。
- ② たまねぎを加え、あめ色になるまでよく炒め、ひき肉を加えさらに炒めます。
- ③ にんじん、セロリ、を加え炒め、調味料を加え20分以上煮込みます。
- ④ 小麦粉をサラダ油で炒め、ルウを作り加え、とろみがつくまでさらに10分煮ます。
- ⑤ ピザ用チーズ、しょうゆ、こしょうで味を調えてミートソースの完成です。
- ⑥ スパゲッティを袋の表示時間ゆでて、ミートソースをかけて出来上がりです。

※ 豚肉60g分を水煮の大豆に変えて入れてもヘルシーでおいしいです。