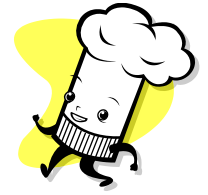


なすのミートソーススパゲッティ



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

スパゲッティ	150 g
塩	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1 弱

<ミートソースの材料>

豚ひき肉	70 g
たまねぎ	250 g
にんじん	80 g
なす	50 g
にんにく	少々
サラダ油	小さじ 1
トマトピューレ	100 g
砂糖	大さじ 1/2
ソース	大さじ 1 強
コンソメスープのもと	小さじ 1
塩	少々
洋こしょう	少々

作り方:

- ① ミートソースの作り方。
 - (1) たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。なすは 1 cm の半月切りにし、水にさらし、ゆで、水気をきる。
 - (2) サラダ油を熱し、豚ひき肉、にんにくを炒め、あく、油をとる。
 - (3) たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め、コンソメスープのもとを入れる。
 - (4) トマトピューレ、砂糖、ソースで調味し、煮込む。
 - (5) なすを入れ、煮る。
 - (6) 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ② スパゲッティは塩ゆでし、サラダ油をまぶす。
- ③ スパゲッティを盛り付け、ミートソースをかける。