



給食レシピカード



主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：トマトソーススパゲティ (535kcal)



材料・分量 (1人分)

ソフトスパゲティ麺	1玉	
合いびきミンチ	60g	
にんじん	25g	粗みじん
たまねぎ	60g	粗みじん
マッシュルーム	10g	粗みじん
パセリ	1g	みじん切り
サラダ油	0.3g	
トマトピューレ	5g	
赤ワイン	1g	
トマトケチャップ	15g	
水煮トマト	40g	粗くきざむ
粉チーズ	5g	
コンソメ・しお・こしょう	0.5/0.3/0.02	
水	20g	

コメント

作り方

- ①サラダ油を熱し、合いびきミンチを炒める。
- ②たまねぎ、にんじん、マッシュルームを順に加えていためる。
- ③水(加減する)、コンソメを加えて煮込む。
- ④沸騰したら水煮トマトを加えさらに煮込む。
- ⑤具材に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
- ⑥仕上げに粉チーズと刻んだパセリを上にする。