



スパゲティミートソース

□ 材料	約 4人前
スパゲティ	400g
合挽き肉	300g
玉ねぎ	1個
人参	1/4本
干しいたけ (水に戻した物)	8g
ホールトマト	1缶
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
塩・胡椒	適量
ケチャップ	200g
ソース	大さじ1
グリーンピース	適量



□ 作り方

- 【1】 玉ねぎ・人参・干しいたけ・はみじん切りにする。
- 【2】 鍋にサラダ油を敷き、【1】・ひき肉を炒め、トマト缶を加えみりんを加える。
- 【3】 少し火を弱め、良く煮込む。
- 【4】 【3】にケチャップ・ソース・砂糖を加え、塩・胡椒で味を調える。
- 【5】 スパゲティを茹でて皿に盛り、【4】のソースをかけて出来上がりです。

この日はお誕生会でした。サイドメニューは、海老グラタン

サツマイモとチーズのサラダ・コンソメスープ・イチゴでした。

子ども達はミートソースが、大好きなので、ボリュームのあるメニューでも
難無く食べる事ができました。