

誕生会 昼食献立

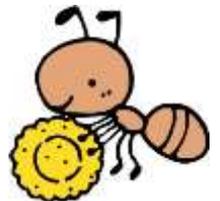
スパゲティミートソース・サラダ・フルーツポンチ

おやつ ケーキ・ふらの牛乳



<材 料> 大人4人前

玉ねぎ 1個	スパゲティ 400g	砂糖 10g
人参 1/4本	ピーマン 1個	サラダ油 適量
豚ひき肉 160g	塩・胡椒 少々	
トマト缶 1缶	トマトケチャップ 40g	みりん 10cc



<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンを1cmの千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を薄く引き、人参・玉ねぎを良く炒める。
- ③ ②にひき肉・トマト缶・みりんを入れて更に炒め弱火で良く煮込む。
- ④ ③にケチャップ・砂糖ピーマンを加え混ぜながら火を通す。
- ⑤ たっぷりのお湯でスパゲティを茹でて、皿に盛り、④をかける。



<ワンポイント> 食中毒予防～「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」～
「つけない」…手についた細菌が食品につかないように手洗いの徹底が大切です。

調理で手洗いが必要な場面

- ☆調理を始める前
- ☆生肉、魚、卵の取り扱い前後
- ☆トイレや鼻をかんだ後
- ☆食卓につく前