

こまったさんのスパゲティ



『こまったさんのスパゲティ』から 『スパゲティミートソース』

♪ オイルはたっぷりトクトク入れて、たまねぎ炒めてあまみを出して、うたを歌いながら手際よく作った『こまったさんのスパゲティ』は、とてもおいしそうです😊

本の中では、雨の休日にのんびりと、ご主人のヤマさんとふたりでなかよく食べたミートソースのほかに、ボンゴレとトンノが出てきます。アフリカの大そうげんで、ゾウやライオンにつくったものなのですが、どんなスパゲティなのかは読んでからのお楽しみ！！

♪ ボンゴレ ボンゴレ コン トンノ ~

給食調理員さんも、こまったさんのようにリズムカルに、おいしく作ってくれました。



令和2年6月23日(火)

材料	4人分量 (g)	作り方
スパゲッティ	160	【スパゲッティ】 ① 玉ねぎは、スライス切りにする。 ② スパゲティをゆでる。 ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。ゆでたスパゲッティと調味料を加えて、よく炒める。
玉ねぎ	40	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
サラダ油	4	
にんじん	30	【ミートソース】 ① 材料を切る。 にんじん みじん切り 玉ねぎ みじん切り にんにく みじん切り セロリ みじん切り パセリ みじん切り トマトホール 粗みじん切り ② 鍋に油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリも加えて炒める。 ③ 小麦粉を少しずつ振り入れて炒め、ホールトマト缶、調味料を加えて、煮込む。 ④ 仕上げに粉チーズを加えて、仕上げる。
玉ねぎ	260	
豚ひき肉	100	
にんにく	0.8	
セロリ	4	
パセリ	2	
マッシュルーム水煮	30	
トマトホール水煮	60	
粉チーズ	4	
コンソメ	3	
トマトケチャップ	70	
トマトピューレ	12	
砂糖	2.5	
小麦粉	8	
中濃ソース	8	
塩	0.4	
こしょう	0.04	
サラダ油	4	

