

▶ スパゲッティ ミートソース



学校給食
栄 養 展
「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～

**Eating
is Fun!**

ルウから手作りの給食のミートソースは
児童・生徒に大人気！



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ スパゲッティ		70 g
・ 塩	茹でる用	1 g
・ オリーブ油		1 g
・ 小麦粉		3 g
・ バター		3 g
・ 豚ひき肉		1 0 g
・ 牛ひき肉		1 0 g
・ サラダ油		1 g
・ しょうが	(みじん切り)	0.3 g
・ にんにく	(みじん切り)	0.3 g
・ 玉ねぎ	(みじん切り)	6 0 g
・ 人参	(みじん切り)	1 0 g
・ セロリ	(みじん切り)	2 g
・ マッシュルーム	(スライス)	1 0 g
A トマトケチャップ		1 5 g
A ダイストマト缶		1 0 g
A ウスターソース		3 g
A 赤ワイン		1 g
A 粉ローリエ		0.02 g
A オレガノ		0.02 g
A 塩		0.5 g
A こしょう		0.02 g
・ 水		4 0 cc

【作り方】

- ① バターを溶かし、小麦粉を加えてルウをつくる。
- ② サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加える。
- ③ ②に玉ねぎ、人参・セロリを加えて炒め、Aで調味する。
- ④ トマトの酸味がなくなったら、マッシュルームを加える。
- ⑤ ルウを加えて味を整える。
- ⑤ 多めのお湯に塩を加えてスパゲッティを茹で、オリーブ油で和えておく。
- ⑥ 茹でたスパゲッティにソースをかけて仕上げる。