

大田区立保育園の給食メニューから「作り置きに便利なレシピ」紹介

<ミートソーススパゲティー>

材料（大人2人+子ども2人分）

作り方

- | | | |
|----------|-------|------------------------------------------|
| スパゲティ | 300g | 1) スパゲティを茹でる。 |
| 豚ひき肉 | 120g | |
| 牛ひき肉 | 60g | 2) 玉ねぎはみじん切り、マッシュルーム缶は缶汁を切りみじん切りにする。 |
| 玉ねぎ | 1個 | |
| マッシュルーム缶 | 25g | |
| サラダ油 | 小さじ2 | 3) 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶を炒める。 |
| 小麦粉 | 30g | |
| 水 | 360ml | 4) 小麦粉を振り入れ、ダマにならないようによく炒め、少しずつ水を加える。 |
| カットトマト缶 | 90g | |
| ケチャップ | 60g | 5) カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、塩、砂糖を加えて味を調える。 |
| ウスターソース | 小さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | 6) 盛り付けたスパゲティに5) をかける。 |



<ポークビーンズ>

材料（大人2人+子ども2人分）

作り方

- | | | |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------|
| 豚こま肉 | 100g | 1) 玉ねぎ、人参は1cm角、じゃが芋は一口大に切る。 |
| 玉ねぎ | 1個 | |
| 人参 | 1/2本 | |
| じゃが芋 | 中3個 | 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。1) とマッシュルーム缶を加えて炒め、材料がかぶる位の水、水気を切った大豆水煮を加えて煮る。 |
| マッシュルーム缶 | 30g | |
| 大豆水煮 | 80g | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| ケチャップ | 大さじ3 | |
| トマトピューレ | 大さじ1 | 3) ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、砂糖を加えて煮込む。 |
| ウスターソース | 小さじ1/3 | |
| 塩 | 小さじ1/4 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | |

