

ビーンズソーススパゲティ

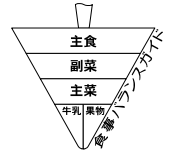
(1 人分)
エネルギー 329kcal
タンパク質 14.6g

(主材料)
スパゲティ(小麦)・豚挽肉・大豆
(調理時間) 40 分

☆栄養満点の大豆入り 和風あんかけスパゲティです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。



スパゲティ 300g
ひまわり油 6g (大さじ1/2)

豚挽肉 150g
茹で大豆(缶) 90g
玉葱 130g (大1/2個)
人参 60g (中1/3本)
ピーマン 35g (中1個)
生姜 1.8g (小さじ1/2)
ひまわり油 12g (小さじ1弱)

A { 三温糖 6g (小さじ2)
酒 12g (大さじ1)
醤油 18g (大さじ1)
味噌 24g (大さじ3・1/3)
水 90g (カップ1/2弱)

片栗粉 6g (小さじ2)
水 少々

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



① 玉葱、人参、ピーマン、生姜は洗ひ、みじん切り。
ピーマンは、さっと湯通ししておく。
(大豆の1/3位をミキサーにかけると、ソースにコクがでる。)



② 鍋に油を熱し、生姜を入れ炒める。(強火にせず、生姜の香りをじっくり出す。)



③ 豚挽肉を入れ、塊がなくなるように炒める。豚挽肉の色がかわったら、玉葱、人参を入れ、よく炒める。



④ 大豆を入れ炒める。水を加え、柔らかくなるまであくを取りながら、よく煮る。調味料を入れて、さらに煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。



⑤ ピーマンは、仕上げに混ぜ込むか、最後に飾り付ける。



⑥ スパゲティは年齢にあわせた長さに折り、茹でる。麺がくっつかないように、茹であがった麺に少量の油をからませておく。

取材協力 みなみ保育園

玉葱、人参の硬さが残らないように、よく煮込みます。

茹でたスパゲティに
ソースをかけて
出来上がり!