

スパゲティナポリタン

(1 人分)
エネルギー 298kcal
タンパク質 13.5g

(主材料)
スパゲティ・豚肉
(調理時間) 40 分

🌟トマトの酸味が食欲をそそるスパゲティです🌟

《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 ひまわり油 豚肉(こま肉) 玉葱 人参 ひまわり油 ピーマン	300g		
	6g (大さじ 1/2)		
	180g	A {	ホールトマト 60g
	120g (大 1/2 個)		トマトピューレ 35g (大さじ 2)
	60g (中 1/3 本)		ケチャップ 50g (大さじ 2・2/3)
	12g (大さじ 1・1/3)		中濃ソース 30g (大さじ 1・2/3)
30g (小 1 個)	食塩 1.2g (小さじ 1/5)		
		こしょう 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》 * _____ 子どもがお手伝いできそうなところ



①玉葱は皮をむき水洗いし、2 cmの長さの薄切り。
人参は皮をむき水洗いし、2 cmの長さの千切り。
ピーマンは縦半分にし、タネを取り水洗い2 cm長さの千切りにし、さっと湯通しする。
豚肉は、2 cm幅に切る。

②Aの調味料は合わせておく。

5歳児の麺は1/2の長さ。
麺を折り、短くすることで食べやすく、こぼしにくくなります!



⑤年齢に合わせて折ったスパゲティをたっぷりのお湯で茹でる。
ザルにあげてから油をからめる

③鍋に油を熱し、玉葱を加え、透き通るまでよく炒める。
豚肉・人参を加えて具材が柔らかくなるまで炒める。

④具材が柔らかくなったら、Aの調味料に③を入れ煮る。



⑥④の鍋に、⑤のスパゲティと①のピーマンを入れ、火にかけてながら混ぜ合わせ、味が均等になったら出来上がり!



* 区立保育園献立例 *

- スパゲティナポリタン
- ひじきサラダ (ささみ入り)
- えのきとかぼちゃのスープ
- 牛乳・麦茶