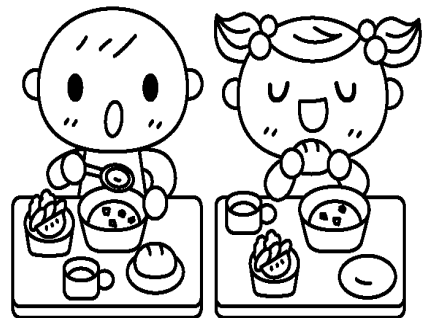


# ミートソースシチュー

【材料】 子ども6人分

- |             |          |
|-------------|----------|
| ・スパゲティ（乾）   | 60g      |
| ・玉葱         | 60g      |
| ・人参         | 60g      |
| ・豚ひき肉       | 50g      |
| ・マッシュルーム水煮缶 | 30g      |
| ・油          | 大さじ1     |
| （ホワイトソース）   |          |
| ・バター        | 大さじ1/2   |
| ・小麦粉        | 大さじ1と2/3 |
| ・牛乳         | 180cc    |
| （調味料A）      |          |
| ・トマトケチャップ   | 大さじ1強    |
| ・トマトピューレ    | 大さじ1     |
| ・中濃ソース      | 小さじ      |
| ・塩          | 小さじ1/2   |
| ・冷凍グリーンピース  | 少々       |
| ・水（又はだし汁）   | 600cc    |

子ども1人分：  
121キロカロリー  
たんぱく質4.9g  
脂質4.6g  
塩分0.7g



## 【作り方】

- ①スパゲティは1/4の長さに折る。玉葱、人参はみじん切りにする。マッシュルームは粗くきざむ。グリーンピースは解凍する。
- ②厚鍋にバターを熱し、少しずつ小麦粉を振り入れて焦がさないようにヘラで混ぜながら加熱する。だまがなくなったら、温めた牛乳を入れて伸ばし、なめらかなホワイトソースを作る。
- ③別の鍋に油を入れてひき肉を炒める。玉葱、人参、マッシュルームも加えてよく炒め、水を加えて煮る。
- ④③にスパゲティを振り入れ、かき混ぜながら柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④にホワイトソース、Aの調味料、グリーンピースを加えて煮てできあがり。