


料理名	ソフト麺の和風なすミートソースかけ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ なすの皮を少し残して、大きめに切り、彩り良く作ります。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもたちの大好きなミートソースに、豆みそを加えてこくを出し、和風テイストに仕上げることで料理の幅が広がります。 ・ なすやきのこ、大豆が苦手なお子さんにも食べやすい味付けになっています。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニ・スパゲティ(ゆで) ・ぶたひき肉 ・とりひき肉 ・清酒 ・大豆(ゆで) ・にんにく ・しょうが ・にんじん ・たまねぎ ・なす ・ピーマン ・ぶなしめじ ・【A】豆みそ ・【A】トマトケチャップ ・【A】トマトピューレ ・【A】三温糖 ・【A】食塩 ・【A】水 ・なたね油 	<ul style="list-style-type: none"> 400g 150g 76g 3.8g 40g 3g 2g 75g 224g 124g 40g 30g 20g 72g 72g 3g 1.5g 40g 4g 	<ol style="list-style-type: none"> ① ぶたひき肉、とりひき肉に酒をふっておく。 ② にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、ピーマンは細めの短冊切り、たまねぎはくし形切り、なすは皮を残して、厚めのいちょう切り、ぶなしめじは、子房にわけておく。 ③ フライパンになたね油を熱して、みじん切りにしたしょうがとにんにくを入れ、香りがたったら、ぶたひき肉ととりひき肉をいためる。 ④ ③の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、なすを入れ、よくいためる。 ⑤ ④の火が通ったら、【A】を入れ、大豆を入れてよく煮込む。 ⑥ ⑤をスパゲティにかけて、できあがり。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
572	25.3	11.1	64	80	2.3	2.7	137	0.34	0.17	10	5.7	2.2

※中学生の給食量を目安にしています。