

給食レシピ (ごはん)

じゃがいものカレーソテー

材料 (4人分)

- | | | | | |
|--------|----|-----|------|--------|
| ・じゃがいも | 2個 | 太め千 | ・三温糖 | 大さじ1/3 |
| ・ピーマン | 2個 | 千切り | ・醤油 | 大さじ1/4 |
| ・サラダ油 | 少量 | | ・酒 | 大さじ1/4 |
| ・カレー粉 | 1g | | | |

作り方

- ① じゃがいもは硬めに茹でるかレンジにかける。
- ② 油でピーマンを炒める。
- ③ ②にじゃがいもをいれて炒める。
- ④ 調味料を入れて味付けする。
カレー粉は味を見ながら入れてください。



カレー味で子どもが食べやすく、苦手なピーマンも一緒にたべてくれます☆
カレー粉は入れすぎると辛くなってしまいますので、入れすぎに注意してください♪

ミートソーススパゲティー

材料 (4人分)

- | | | | |
|---------|------|-----------|------|
| ・スパゲティー | 216g | ・小麦粉 | 10g |
| ・にんじん | 1/2本 | ・ウスターソース | 10g |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・トマトケチャップ | 38g |
| ・ピーマン | 1個 | ・トマト缶 | 144g |
| ・豚ひき肉 | 94g | ・塩 | 1g |
| ・パルメザン | お好み | | |

作り方

- ① 野菜はすべてみじん切りにして、サラダ油をひいて炒める。
- ② ①に豚ひき肉も入れて炒める。
- ③ ②にトマト缶、ケチャップも入れて煮る。
- ④ ウスターソース、塩を入れて味を調える。
- ⑤ 茹でておいたスパゲティーに出来たソースをのせてお好みでパルメザンやパセリをかけたら完成。

保育園でも人気のミートソーススパゲティー☆
野菜が苦手な子もおかわりたくさんしてくれます！
トマト缶は少し長めに煮ると酸味が飛んでくれるのでオススメです☆