主菜ー麺類 g-12

スパゲティミートソース

材　　料	分量(g)
スパゲティ	30.00
豚ひき肉	30.00
たまねぎ	60.00
にんじん	25.00
グリンピース	5.00
サラダ油	0.50
ソフトタイプマーガリン	1.50
食塩	0.50
こしょう	0.005
ぶどう酒(赤)	1.00
トマトケチャップ	18.00
ウスターソース	3.00
ナチュラルチーズ	5.00

エネルギー(kcal)	274
たんぱく質(g)	12
脂質(g)	8.3
カルシウム(mg)	75
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	445
VB(mg)	0.31
VB2(mg)	0.37
塩分(g)	1.5
食物繊維(g)	3.1

作り方

① たまねぎ･にんじんは荒みじん切りにする。

② 油･マーガリンで豚ひき肉，にんじん･たまねぎの順に炒める。スパゲティは茹でる。

③ 調味料，チーズ･グリンピースを加え煮る。

④ スパゲティを加え混ぜる。

☆ スパゲティは少し芯がある程度に茹でる。