

スパゲッティミートソース

材 料	分量4人分 g
スパゲッティ	160
オリーブ油	大さじ1
しそ	1枚
<ミートソース用>	
牛ひき肉	60
豚ひき肉	60
にんにく	1片
たまねぎ	80
オリーブ油	大さじ1
マッシュルーム(水煮)	40
トマト水煮缶	320
チキンスープ	小さじ1
赤ワイン	大さじ1
塩	小さじ2分の1
ウスターソース	大さじ1
さとう	小さじ2分の1
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ1

給食のミートソースはトマトの水煮を使って作ります。時間はかかりますが、添加物がなく安心して食べることができます。冷凍保存することができます。



作り方

<ミートソースをつくる>

1. にんにく、たまねぎはみじん切りにする。トマトはつぶしておく。
2. 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて炒め、たまねぎを加えて弱火で炒める。(30分くらい)
3. ひき肉を加えて、じゅうぶん炒める。トマト、調味料(チキンスープ、赤ワイン、塩、ウスターソース、さとう、トマトケチャップ)を加えて煮込む。マッシュルームを加えて、さらに煮込む。(30分から1時間くらい)

<めんをつくる>

1. しそは、みじん切りにする。
2. スパゲッティをゆで、オリーブ油で炒め、しそをまぜる。