



## 学校給食レシピ



### なす入りミートスパゲッティ

ミートソースに旬のなすを加えた、野菜たっぷりのスパゲッティです。

#### 材料（4人分）

	・スパゲッティ	120 g
	・ゆで塩	適量
	・豚ひき肉	130 g
	・赤ワイン	小さじ 1
	・油	適量
	・なす	1/2 本
A	・たまねぎ	1/2 玉
	・にんじん	1/3 本
	・エリンギ	1 本（小さめ）
B	・トマトダイス	大さじ 3
	・トマトピューレ	大さじ 2
	・ケチャップ	大さじ 4
	・ウスター	小さじ 2
	・コンソメ	小さじ 1
	・水	150 cc
	・塩	少々
	・こしょう	少々
	・粉チーズ	お好みで

#### 作り方

- ① スパゲッティをゆでるお湯を沸かす。
  - ② なすは半月切り、Aの食材は全てみじん切りにする。
  - ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉・赤ワイン・塩・こしょうを入れて、肉の色が変わるまで炒める。
  - ④ たまねぎ・にんじんを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
  - ⑤ なす・エリンギを加えて、さらに炒める。
  - ⑥ Bを加え、しばらく煮込む。
  - ⑦ ゆで塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
  - ⑧ ゆであがったら水気を切り、お皿に盛る。
  - ⑨ ⑥のソースの味見をし、味が薄かったり水気が少なかったりする場合は、⑦のゆで汁を足す。
  - ⑩ スパゲッティの上にソースをかけ、お好みで粉チーズをかけたら完成。
- ※ フライパンの中でソースとスパゲッティをあわせると、味がよくなじみます。