

スパゲティナポリタン



スパゲティナポリタンは児童生徒に人気のあるメニューです。

じっくりと炒めた玉ねぎは甘みが出て、野菜が苦手でもおいしくいただけます。

しめじやエリンギなどを入れてもいいですね。



材料	使用量（2人分）
豚肉（ミンチ）	80g
サラダ油	適宜
塩	少々
こしょう	少々
スパゲッティ	150g
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/3本
ピーマン	20g
マッシュルーム	20g
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
洋風だし（コンソメ）	A 5g
塩	
こしょう	

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
マッシュルームは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油をいれ、豚肉を炒め、塩、こしょうをし
たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルームを炒める。
- ③鍋に湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。
- ④②にAの調味料を入れ炒め、③のゆでたスパゲティを
入れ軽く炒める。