



# ミートスパゲティー



## 材料(子ども5人分)

スパゲティー(乾麺)	200 g
豚もも挽肉	150 g
にんじん	100 g (にんじん中1本約100g)
たまねぎ	150 g (たまねぎ中1個約200g)
ピーマン	40 g (ピーマン小1個約40g)
トマト水煮缶	80 g
ケチャップ	150g
油	4g(小さじ1)

## つくり方

にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。  
スパゲティーは、表示どおりに茹でる  
フライパンに油をひき、豚もも挽肉を炒め、色が変わってきたら を炒め合わせ、具材が柔らかくなったら  
トマト水煮缶を加え、ケチャップで調味する。  
スパゲティーと を混ぜ合わせる。

保育園では食べやすいように、スパゲティーの長さが半分の物を使用しています。ご家庭でも茹でる際にあらかじめ半分に折って使用してもいいですね。

