



12月10日

1年生



## ミートソーススパゲティ 具沢山スープ

### 【ミートソーススパゲティ】

<材料・2人分>

- ◎合いびき肉 60g    ◎ホールトマト 1/2缶    ◎たまねぎ 1/2個    ◎にんにく 1片  
◎スパゲティ 160g  
◎ローリエ 1枚    ◎ブイヨン 140cc    ◎塩コショウ 適量    ◎ナツメグ 適量  
◎砂糖 小さじ1/3    ◎ケチャップ 小さじ2

<作り方>

- ① にんにく・たまねぎをみじん切りにする。  
フライパンに油を熱し、にんにくとたまねぎを弱火で炒める。
- ② ひき肉を加え、ぽろぽろになるまで炒める。
- ③ ホールトマトを加え、水・ローリエ・調味料を加えて、トマトをつぶしながら15分程煮る。
- ④ 大きい鍋に水と塩を入れて、沸騰したらスパゲティを入れる。  
茹で上がったならざるにあげ、水を切る。
- ⑤ お皿に茹でたスパゲティをのせ、上から作ったミートソースをかける。

### 【具沢山スープ】

<材料・2人分>

- ◎人参 1/4本    ◎じゃがいも 1/2個    ◎玉ねぎ 1/4個    ◎しいたけ 1枚  
◎ベーコン 1枚    ◎ソーセージ 2本  
◎水 300cc    ◎ネギ 1個    ◎塩、こしょう 少々    ◎薄口しょうゆ 適量

<作り方>

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎ、しいたけは薄切り、じゃがいもは一口大に切る。  
ベーコンは1cmの幅に切る。
- ② 鍋に水、チキンブイヨンを入れて火にかけ、ベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ソーセージを入れ、塩、こしょう、薄口しょうゆで味を調える。