

ミートソーススパゲティ ♥♥♥♥



<材料・2人分>

合いびき肉……160g
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
水……60cc
コンソメ……大さじ1/2
塩……小さじ1/4
こしょう……適量
ナツメグ……適量
砂糖……小さじ1
ケチャップ……大さじ1

- 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。

10月25日(1年生)



本日のランチメニュー
ミートソーススパゲティ
具沢山スープ

久田学園佐世保女子高等学校

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
鶏がら汁……1個
塩、こしょう…少々



- 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、こしょうで味を調える。

