

★主食★（熱と力になる）



スパゲティーミートソース

野菜もたっぷり入って、1品でバランスが取れるメニューです。たくさん作って冷凍しておくと便利です！ごはんに乗せてドリアにしたり、ゆでたマカロニと和えてもおいしく食べられます♪

【材料】（4人分）

- ・スパゲッティ…160g
- ・豚ひき肉…60g
- ・たまねぎ…100g
- ・にんじん…20g
- ・ピーマン…20g
- ・エリンギ…20g
- ・ゆで大豆…20g
- （咀嚼がうまくできないうちは刻みます）
- ・油…2g
- ・ケチャップ…52g
- ・ビーフルー…20g



【作り方】

1. たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギをそれぞれみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ってきたら1とゆで大豆を加えてさらに炒める。（柔らかく仕上げたいときは水を加え、蓋をして煮込む）
3. ケチャップと刻んだビーフルーを加え、調味する。
4. スパゲッティを表示通りにゆで、3を上からかける。

* 夏場はなすやズッキーニなどの野菜を使うと季節感もプラスできておすすめです。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー230kcal、たんぱく質 12.8g、脂質 5.2g、塩分 1.0g

