

ミートソーススパゲティ

材料

(約大人2人

こども2人分)

スパゲティ 人数分

豚ひき肉 150g

玉ねぎ 1/2個

人参 1/2個

ピーマン 1個

油 大さじ1



★ トマトピューレ 大さじ5

ケチャップ 180g

和風だし(顆粒) 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

塩 少々

水 100ml



作り方

- ① 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎ・ひき肉・人参・ピーマンの順に炒める。
- ② ①に★を加えて煮込む。
- ③ ②に茹でたスパゲティを入れ、軽く炒めながら絡めてできあがり。



スパゲティの大人1人前の分量のめやすは100グラムくらいです。

ペットボトルの口に通るくらいの束がだいたい100グラムとされています。

お子さんには半分に折ってからゆでると食べやすい長さになりますよ。