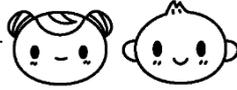


保育園の給食レシピ



スパゲティカレーミートソース



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

スパゲティカレーミートソース

材料（大人2人分・子ども2人分）

スパゲティ	300g
豚ひき肉	200g
人参	100g（中2/3本）
玉ねぎ	150g（中1コ）
油	13g（大さじ1）
カレールウ	50g
トマトケチャップ	50g（大さじ3）
ソース	20g（大さじ1）
コンソメ	1.5g（小さじ1/2）
塩	適宜
水	300cc（1・1/2カップ）



作り方

- 鍋に油をしき、豚ひき肉・みじん切りの人参・玉ねぎを炒めます。水を加え10～15分位煮ます。野菜が煮えたら調味料を加え、味をととのえます。
- スパゲティをやわらかめに茹でます。茹で上がったらく水気をきり、お皿に盛り付け①のカレーミートソースをかけます。

☆カレー味デビューするなら・・・

カレーなどの香辛料は1歳すぎくらいから使えます。ただし、ほんのり香りがする程度にします。カレールウはケチャップや牛乳、ヨーグルトなどで辛味をマイルドにしてあげるとよいでしょう。

☆フォークを持たせるのは・・・

フォークで麺をすくって食べることは子どもにとって意外とむずかしいものです。

うまく食べられないため、こぼすことも多くなります。スプーンが上手に使えるようになってから、フォークにしましょう。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	300kcal	◇
◇	タンパク質	11.7g	◇
◇	脂質	10.3g	◇
◇	塩分	1.1g	◇
◇	◇	◇	◇

まだ、フォークで食べられない時はスパゲティ・うどんなどの麺の長さを1.5cmに切り、スプーンで食べられるようにしてあげます。ミートソースは麺にからめておいてあげると、食べやすいでしょう。

乾麺は時間があるときに短く折り、茹でて冷凍しておけます。

・・・お料理メモ・・・

カレーミートソースはご飯やうどん、茹でたブロッコリーやじゃがいもにかけてもOKです。たくさん作って冷凍しておくとう便利です。