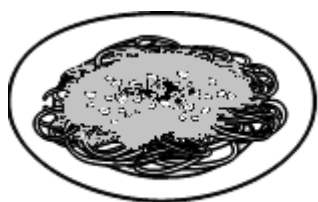




保育園の給食レシピ



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！

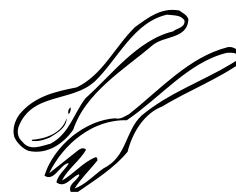
☆カレー味デビューするなら・・・

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。



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個）
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

- ① 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。
- ② 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。

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。