

ムーミンのおいしい給食レシピ

ムーミンふうミートボールスパゲティー

☆材料(5人分)

スパゲティー……400g

にんじん……………60g

玉ねぎ……………200g

マッシュルーム(水煮)…13g

ピーマン……………20g

ミートボール(市販)……………200g

すりおろししょうが……………少量

すりおろしにんにく……………少量

バター……………7g

コンソメ……………10g

水……………適量

① { ケチャップ……………165g
トマトピューレ……………大さじ4
中濃ソース……………大さじ1
ウスターソース……………小さじ1
赤ワイン……………大さじ1
粉チーズ……………13g



☆作り方☆

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れてスパゲティーをかためにゆでる。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れ、しょうが、にんにくを加える。香りがしてきたら、にんじん玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通る色に変わってきたら、ピーマン、マッシュルームも加えてさらに炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加え、煮る。
- ⑤ ④に調味料①とミートボールを加えてさらに煮込む。
- ⑥ ゆでたスパゲティーを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に盛りつけ、粉チーズを上からふる。