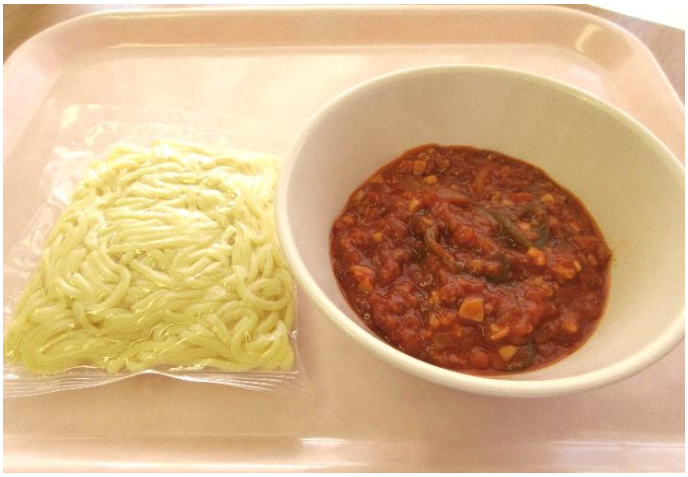
学校給食
オリジナル

スパゲッティ ミートソース



スパゲッティミートソースは、じゃじゃ麺と並び、給食で人気の麺料理です。八戸市の給食には早くから取り入れられ、昔から親しまれています。





材料【４人分】

スパゲッティ	４人分
ぶたひき肉	80g
たまねぎ	300g（大１個）
ピーマン	20g （1/2 個）
大豆水煮	60g
ミートソース	300g
トマトケチャップ	180g
トマトピューレー	60g
赤ワイン	小さじ１
タバスコ	適宜
食塩	適宜

【作り方】

① たまねぎはみじん切り、ピーマンは３㎜幅に細切りにし、大豆水煮は米粒大の大きさに刻む。

② なべに、ぶたひき肉を入れ炒める。

③ たまねぎを加え、透き通るまで炒めた後、大豆水煮を加える。

④ ミートソース、トマトケチャップ、トマトピューレー、赤ワインを加え、こげないよう混ぜながら弱火で１０分位煮る。

⑤ ピーマンを加え、３分位煮る。タバスコ、食塩で味を調える。

⑥ ゆでたスパゲッティに⑤をかける。

【ワンポイント】

市販のミートソースに材料を追加して調理することで、短時間で給食の味に近づきます。

八戸の給食では、ピーマンと刻んだ大豆が入るのが特徴です。ミートソースは味が濃厚で、香りも強いので、お子さんの苦手な食材（なす、しめじ、マッシュルームなど）を一つ取り入れてみると苦手な食材の克服につながるかもしれません。お子さんと一緒に、我が家のミートソースを作ってみてはいかがでしょうか。

キャラクターデザイン：是川縄文館

八戸市教育委員会