



# おやこでかんたんクッキング ～野菜たっぷりミートソース～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

合いびき肉	200 g
たまねぎ	100 g
にんじん	50 g
ピーマン	50 g
にんにく	1かけ
A トマト缶	300 g
A 塩	小さじ1/2
A ローリエ	1枚
B ケチャップ	大さじ1
B ウスターソース	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スパゲティ(乾麺)	300 g
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	大さじ2

**管理栄養士からの  
ワンポイントアドバイス**

- お肉と野菜がとれるメニューです。
- ミートソースで和えるとボロネーゼ風にもなります。
- サラダや果物をプラスするとより栄養バランスがよくなります。

## 【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火をつける。香りがたったら玉ねぎ、にんじんを加えしっかりいためる。
- ③ ②の野菜をフライパンの端によせ、空いたところでひき肉をいれ焼き色がつくまで焼き、全体を混ぜ合わせる。
- ④ Aを入れふたをし、時々混ぜながら中火で5分程度煮る。
- ⑤ Bを加え強火にし、ふたをして2分くらい煮てからピーマンをいれ、最後に塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れスパゲティをゆでる。  
※袋の表示より1分くらい短くゆでる
- ⑦ 水気をきったスパゲティを器に盛り、⑤のミートソースを混ぜ合わせ、器に盛りつけてから粉チーズをかける。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
419	17.0	16.5	47.4	54	2.6
kcal	g	g	g	mg	g