

<きゅうしょくレシピ>

イタリアンスパゲッティ



材料(4人分)

スパゲッティ	320g
ツナ(オイル漬)	2缶(140g)
ソーセージ	4本
にんにく(みじん切り)	小さじ1
たまねぎ	1個
にんじん	1/4本
エリンギ	2本
ピーマン	2個
油	適量
赤ワイン	小さじ1
トマトダイス	100g
トマトソース	150g
トマトケチャップ	100g
さとう	大さじ1
ウスターソース	大さじ3
塩、こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2



作り方

- ① たまねぎは半分にして薄切り、にんじん、ピーマンは千切り、エリンギは短冊切り、ソーセージは斜め切りにする。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、にんにく、ツナ、たまねぎ、にんじん、ソーセージ、エリンギ、ピーマンを順に加えて炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、赤ワイン、トマトダイス、トマトソース、トマトケチャップ、さとう、ウスターソースを加えて弱火でじっくり煮込む。
- ④ スパゲッティをゆでて、③に加え、塩、こしょうで味をととのえ、粉チーズをふるい入れて炒める。

ポイント

9月3日に予定していた給食メニューです。具たくさんで栄養たっぷりのパスタです。ダイストマトがなければ、トマトソースを多めに入れてもOKです。季節の果物やヨーグルトと一緒にどうぞ！！

