

【ミートスパゲティー】一人分

(材料) スパゲティー50 g、グルテンバーガー15g、鶏ひき肉 15g、たまねぎ 20 g
人参 5g、グリーンピース 2g、オリーブ油 1g、トマト缶 5g、ケチャップ 3 g、お好みソース 2 g

(作り方)

- ① スパゲティーは湯がいておく。たっぷりのお湯でゆがくと良い。
湯がいた後は、オリーブ油やバターを麺にからましておくと麺がくっつかない。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ 深手の鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。②の食材も加え炒める。塩を少々加え、中火にして鍋に蓋をする。
- ④ グルテンバーガー、グリーンピースを加える。トマト缶、ケチャップ、お好みソースを入れ、味を調える。
- ⑤ お皿に麺を盛り付け、④を上からかけて完成です。

※グルテンバーガーがなければ、鶏ひき肉を 30g にして使用します。園ではグルテンバーガーと鶏ひき肉の両方を使用しています。

