



献立メニュー

黒糖コッパン なす入りミートスパゲッティー コーンスープ デザート(メロン)



材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(30分程度) 【4人分人分】

なす入りミートスパゲッティー	スパゲッティー	80g
	なす	60g
	牛挽き肉	80g
	バター	8g
	人参	40g
	玉ねぎ	80g
	しめじ	20g
	ピーマン	20g
	ケチャップ	大さじ3杯弱
	とんかつソース	小さじ2杯
	粉チーズ	4g
	油	小さじ2杯



作り方



1

2

3

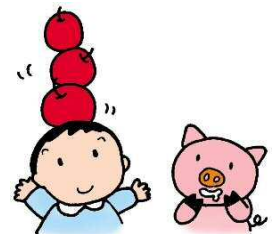
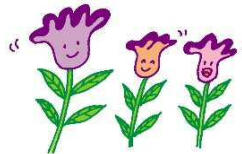
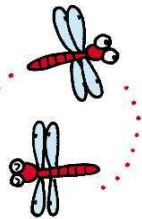
4

スパゲッティーを茹でる。ピーマンを茹でる。(独特な苦みが消える)

油で牛挽き肉、なす、人参、玉ねぎ、しめじを炒める。

茹でスパゲッティーを入れ、調味料で味付けし、茹でピーマンをちらし、バターで香づけをする。

粉チーズをからめる。



コツ・ポイント

子ども達の苦手なピーマンを茹でる事により、苦みが少なくなり食べ易い。

一口メモ

子ども達に人気のメニューです。苦手なピーマンも知らないうちに食べます。

