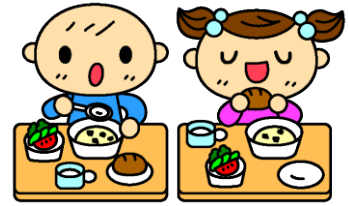


保育園給食 おすすめレシピ



ツナトマトスパゲティ

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
スパゲティ	300 g		50 g
オリーブオイル	6 g	大さじ1/2	1 g
ツナ缶	108 g	1.5缶	18 g
冷凍コーン	60 g		10 g
玉ねぎ	150 g	中1個	25 g
油	12 g	大さじ1	2 g
小麦粉	12 g	大さじ2	2 g
トマト缶	90 g		15 g
ケチャップ	30 g	大さじ2	5 g
塩	3 g	小さじ1/2	0.5 g
こしょう	少 々		少 々

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、ツナ缶は油を切って、ほぐしておく。
- ② 油を熱し、玉ねぎをよく炒め、ツナとコーンを加える。
- ③ ②に小麦粉を振り入れ、焦がさないように炒める。
- ④ ③にひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ 玉ねぎが柔らかくなったら、小さく刻んだトマト缶・ケチャップ・塩・こしょうを加え、よく煮る。

※ホールカットトマト缶を使用してもよい。

- ⑥ スパゲティは半分に折り、茹でて、オリーブオイルをまぶしておく。
- ⑦ ⑥のスパゲティに、⑤のソースをかける。