

《主食》 ボロネーゼ風パスタ

材料(4人分)

合ひき肉	260g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
オクラ	4本
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
A トマトホール缶	1缶
A ブイヨン	1個
A ローリエ	1枚
B ケチャップ	大さじ2
B ウスターソース	大さじ1
こしょう	少々
スパゲティ	260g
粉チーズ	小さじ4

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。オクラは茹でて小口切りにする。スパゲティは熱湯で袋の表示どおりゆでる。
- 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。香りがたったらたまねぎ、にんじんを加えしっかり炒める。
- ③ ②の野菜をフライパンの端によせ、空いた部分にひき肉を入れほぐさず両面焼き色が付くまで焼く。
- ④ ③を炒め合わせ A を加えふたをし、時々混ぜながら中火で約5分煮る。ふたを外し、Bを加え強火にし、混ぜながら2分煮て、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ スパゲティを器に盛り、④をかけオクラを飾り、粉チーズをかける。

《副菜》 キャベツのミルクスープ

材料(4人分)

キャベツ	160g
たまねぎ	80g
かぶ	80g
かぶの葉	20g
A 顆粒コンソメ	大さじ1
A 水	500cc
B スキムミルク	40g
B 水	100cc

作り方

- ① キャベツは一口大に、たまねぎ、かぶは薄切りにする。
- ② かぶの葉はゆでてみじん切りにする。
- ③ Aのコンソメと水を入れた鍋を火にかけ①の野菜を煮得にくい順に入れる。火が通ったらBの水で溶いたスキムミルクを入れて煮込む。
- ④ 盛りつけてかぶの葉を散らす。

材料(4人分)

粉寒天	2g
水	150cc
砂糖	30g
人参ジュース	150cc
レモン汁	大さじ1/2

作り方

- ① なべに水と粉寒天を入れ弱火にかけかき混ぜながら2分位 沸騰させ 寒天をよく煮溶かす。
- ② 火を止め ①に砂糖を入れてよく溶かす。
- ③ ②の中に 人参ジュースとレモン汁を混ぜながら入れ型に流し入れ 冷蔵庫で冷やし固める

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ボロネーゼ風パスタ	516	21.8	18.1	73	1.4
キャベツのミルクスープ	62	4.4	0.3	150	1.0
キャロットかん	41	0.2	0.0	7	0.0
合計	619	26.4	18.4	230	2.4

脂肪エネルギー比率 26.8%
(脂質×9kcal÷総カロリー×100)

