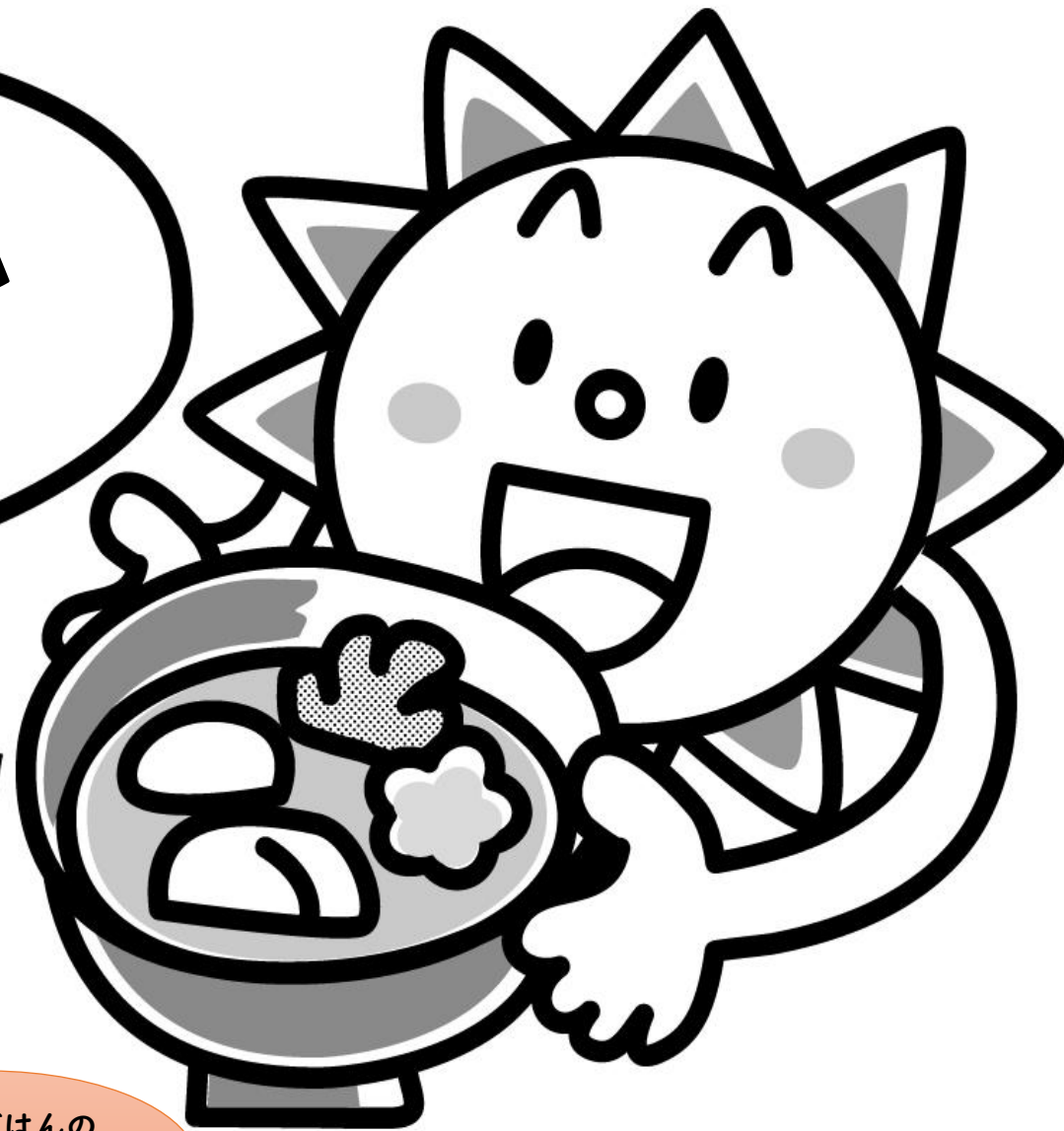
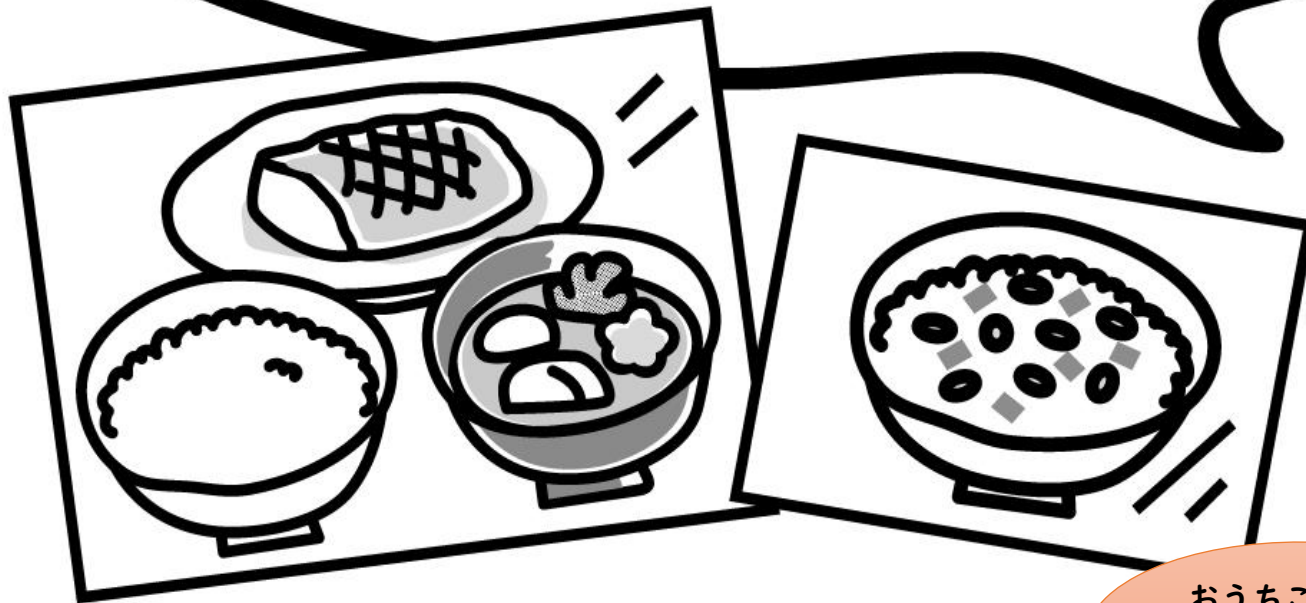


わくわくにこにこ
食育だよい



おうちごはんの
参考になれば
嬉しいです♪

寒河江市立高松小学校

ミートソース 編

令和8年10月9日

スパゲッティミートソース

<材料(約4人分)>

- ・スパゲッティ 300g
- ・炒め油 適量
- ・豚ひき肉 40g
- ・たまねぎ 180g
- ・にんじん 60g
- ☆有塩バター 12g
- ☆小麦粉 12g
- ☆カットトマト缶 120g
- ★ケチャップ 100g
- ★コンソメ 2.4g
- ★塩 1.2g
- ☆プロセスチーズ 12g
(スライスチーズでも可)
- ☆乾燥バジル



<下準備>

- ・たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ・プロセスチーズは、小さめの角切りにする。

<ミートソースの作り方>

- ①フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ②たまねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ③バターを入れ、溶けたくらいで小麦粉をふり、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④★印の調味料を加える。
- ⑤チーズ、バジルを加えて出来上がり♪
(チーズは完全に溶けまろやかになります)

みんなが選ぶ！

寒河江市おたのしみ給食2026

小学校別 推しの給食

麺部門 高松小👑第1位👑