

## スパゲティーミートビーンズ(試食会献立)

材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
スパゲティー乾麺	400~500g		①植物油を熱し、にんにく・生姜・豚肉を炒める。 ②玉ねぎを入れて炒め、塩・こしょう・ワインをふる。 ③大豆・にんじんを入れて炒める。 ④火が通ったら、マッシュルーム・調味料を加えて煮込む。 ⑤別鍋で小麦粉と植物油を炒めてルウを作る。 ⑥とろみがついたら火を止め、④に合わせて5分以上煮込む。 ⑦スパゲティーをゆで、オリーブ油をまわしかける。 ⑧⑦に⑥をかける。  ★おすすめポイント★ ひき肉だけでなく、大豆も入っているので栄養満点！ 大豆の食感も良いアクセントになっています♪ トマトピューレはトマト缶をつぶして使用してもOKです。 煮る時間によってトマトの酸味の程度が変わるので、 お好みで調整してください。
ゆで塩	多めの適量		
オリーブ油	適量		
植物油	小1		
にんにく	1かけ	みじん	
しょうが	1かけ	みじん	
豚肉(挽)	100g		
たまねぎ	1個	粗みじん	
にんじん	1/2本	粗みじん	
マッシュルーム	50g		
ゆで大豆	150g	粗みじん	
赤ワイン	小2		
トマトピューレ	100g		
トマトケチャップ	100g		
ウスターソース	大1		
食塩	少々		
白こしょう	少々		
水	30g~		
しょうゆ	少々		
砂糖	少々		
小麦粉	大1強	ルウを作る	
植物油	大1	ルウを作る	

## ソイ丼

材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
ベーコン	3~5枚	短冊切り	①ベーコンを乾煎りし、油がでてきたら豚肉を炒め、 カレー粉をふる。 ②カレールウと枝豆以外の材料を入れ、煮詰める。 ③火を消し、カレールウを振り入れ、枝豆を加えて仕上げる。 ④ご飯に③をかける。  ★おすすめポイント★ カレー味なので豆が苦手な子もパクパクいけちゃいます！ 春菊の苦みが少し入るのがとても美味しいので、 ぜひ一度は春菊を入れて作ってみてください♪ 春菊がない時はニラや小松菜でも◎
豚肉(挽)	100g		
カレー粉	少々		
ゆで大豆	150g	粗みじん	
春菊	15g	1cm幅	
しょうゆ	小5		
みりん	小2~3		
砂糖	大1強		
水	90cc~		
カレールウ	小1~2	砕く	
むきえだまめ(冷)	20~30g		

## 5品目ふりかけ

材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
ちりめんじゃこ	10~15g		①じゃこを炒る。 ②全て混ぜ合わせる。  ★おすすめポイント★ じゃこと一緒にごまも炒ると風味アップでさらに美味しく！
いりごま(白)	小4		
ゆかり	小1		
かつお節	1g		
あおのり	0.5g		

## ひじきのふりかけ

材料(作りやすい量)	数量・g	切り方・処理法	作り方
干しひじき	大1	水で戻す	①ひじきを調味料がなくなるまで煮含める。 ②①にかつお節・ごまを入れる。  ★おすすめポイント★ ソフトふりかけでとても食べやすいです！
きび糖	40g		
しょうゆ	40g		
みりん	小1		
かつお節	10g		
いりごま(白)	20g		