

献立名 ゴロゴロ野菜のみーそソーススパゲッティ			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ハーフスパゲティ(乾)	80		① 油を熱し、にんにくと肉を炒める。 ② 玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。 ③ コンソメ、水、トマト缶を入れ、煮込む。 ④ なすを入れ、ひと煮立ちしたらAを入れる。 ⑤ 煮えたら、ピーマンを入れて火を通す。 ⑥ ゆがいたスパゲティに⑤をかける。
[みーそソース]			
玉ねぎ	40	粗いみじん切り	
にんじん	15	さいの目切り	
なす	15	半月切り	
ピーマン	5	色紙切り	
ごぼう	10	さいの目切り	
合挽き肉	50		
トマト缶(ダイス)	20		
┌ ケチャップ	3		
└ ウスターソース	1.5		
A 中みそ(米みそ)	4.5		
┌ 酒	1		
└ コンソメ	0.3		
サラダ油	1.5		
水	20		
にんにく	0.1	すりおろす	