

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～秋ナスを使って～

< 茄子のボロネーゼ > (こども一人当たりの分量)

スパゲティー	35 g
牛ひき肉	8 g
豚ひき肉	8 g
なす	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	8 g
ピーマン	8 g
食塩	0.03 g
ホールトマト缶	3 g
トマトケチャップ	4.5 g
砂糖	1 g
しょうゆ	0.5 g



1. ひき肉を脂抜き程度にさっと熱湯にくぐらせる。
2. 茄子は1 cm角に切り水にさらす。たまねぎ、にんじん、ピーマン
ホールトマト缶はみじん切りにする。
3. 鍋にたまねぎ、にんじん、ピーマン、水切りした茄子の順に重ねて
入れて、塩と誘い水を入れ、弱火にかけて煮る。
4. 3が沸騰したら1を入れ、調味料とホールトマト缶も汁ごと入れて
少し煮詰める。
5. スパゲティーは4等分に折ってゆで、湯をきって熱いうちに4のソース
と混ぜ合わせる。