

給食メニューを

作ってみよう！

ミートペンネ

材料（1人分）

豚ひき肉	10g
油	0.2g
にんにく	0.1g
たまねぎ	15g
にんじん	3g
ピーマン	3g
ペンネ	8g
塩	0.15g
こしょう	0.01g
トマトチャップ	4.8g
トマトピューレ	9g
ウスターソース	0.9g
とんかつソース	0.3g

作り方

- ① にんにくはすりおろしみじん、玉ねぎはいちょう切り、にんじん・ピーマンはせん切りにする。
- ② 油で豚ひき肉・にんにくを炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ ピーマンを加えて味付けをする。
- ⑤ ゆでたペンネを加える。



※ペンネ

太くてペン先のように切られた
パスタです。

ソースがからみやすく、いろい
ろなソースと合わせやすいですよ。

