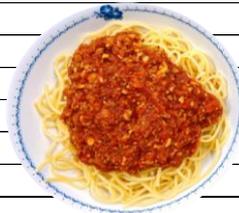


人気のスパゲティレシピ

献立名／食品名	一人分量 単位	使用量		備考	調理方法等
		4人分 単位	目安		
【大根とツナのスパゲティ】					
スパゲティ	65.00 g	260.00 g			①大根をおろし、ざるで汁を切る。
サラダ油	2.00 g	8.00 g		まぶす用	※汁もとっておく。
					②ツナの油を使いツナを炒める。
だいこん	95.00 g	380.00 g	1/2~1/3本	おろす	このときレモン汁を加える。
ツナ	25.00 g	100.00 g	2缶		③大根のおろし汁を少し加えて
レモン(果汁、生)	0.40 g	1.60 g	適量	ツナにふる	煮る。
しょうゆ	4.50 g	18.00 g	大さじ1		④大根おろしを入れて煮る。
砂糖	2.60 g	10.40 g	大さじ1強		※季節により大根の味や水分が
塩	0.35 g	1.40 g	ひとつまみ		違うため、おろし汁を加減しな
酢	2.70 g	10.80 g	小さじ2強		がら入れる。
					⑤調味料を入れて煮る。
刻みのり	1.00 g	4.00 g	好きなだけ		⑥スパゲティをゆでて、具をかけ
					お好みでのりをかける。
【スパゲティ大豆入りミートソース】					
スパゲティ	55.00 g	220.00 g			①スパゲティは硬めにゆで、ゆで
茹で塩			適量		湯を捨てて油をまぶす。
サラダ油(なしでも可)	2.00 g	8.00 g		麵にまぶす用	②ソースを作る。
					バターとオリーブ油を熱し、
バター	1.68 g	6.72 g	小さじ1と1/2強	炒め油	(どちらかだけでも可)にんにく
オリーブ油	1.00 g	4.00 g	小さじ1		しょうがを炒め、香りが出たら
にんにく	0.78 g	3.12 g		みじん切り	にんにく、玉ねぎ、セロリを
しょうが	0.39 g	1.56 g		みじん切り	加えて炒める。(なければ
玉葱	40.00 g	160.00 g	2/3玉強		玉ねぎだけでもよい)
にんにく	8.00 g	32.00 g	1/5~1/6本		③ひき肉を加え、赤ワインも
セロリ(なければ玉ねぎ増やす)	8.00 g	32.00 g	1/3本		ふり入れる。火が通ったら
大豆(みじん切りにする)	12.50 g	50.00 g		水煮缶やパック	みじん切りにした大豆も加え
豚ひき肉	35.00 g	140.00 g			さらに炒める。
赤ワイン	11.80 g	47.20 g	大さじ3強	肉にふる用	④調味料を加え、煮込む。
トマトジュース(他野菜ジュースでも◎)	13.50 g	54.00 g			☆トマト系の調味料はじっくり
トマトピューレ	31.15 g	124.60 g	1/2カップ		煮込んで酸味を飛ばすと子供
中濃ソース	1.56 g	6.24 g	小さじ1強		好みの味になります。
ウスターソース	7.35 g	29.40 g	大さじ1と1/2強		⑤仕上げに粉チーズをふり入れる。
トマトケチャップ	3.00 g	12.00 g	小さじ2		⑥麵にソースをかけて完成。
オールスパイス(あれば)	0.03 g	0.12 g	適量		
ナツメグ(あれば)	0.02 g	0.08 g	適量		
塩	0.35 g	1.40 g	ひとつまみ		
こしょう	0.02 g	0.08 g	少々		
粉チーズ	4.72 g	18.88 g	好きなだけ		
【きのこスパゲティ】					
スパゲティ	50.00 g	200.00 g			①オリーブ油を熱し、にんにく、
茹で塩			適量		ベーコンを炒める。
					②玉ねぎを加え、しんなりするまで
オリーブ油	1.00 g	4.00 g	適量		よく炒める。
ベーコン	12.00 g	48.00 g	ハーフ5枚		③きのこを加え、白ワイン~しょうゆ
にんにく	0.42 g	1.68 g		みじん切り	で調味する。
玉葱	25.50 g	102.00 g	1/2個	スライス	④麵をゆで、③と和え、お好みで
ぶなしめじ	17.00 g	68.00 g	2/3パック	小房に分ケ	刻みのりをかけて完成。
えのきたけ	8.50 g	34.00 g	1/3パック	2.5cm幅	
生しいたけ	6.00 g	24.00 g	1~2個	せん切り	
まいたけ	8.50 g	34.00 g	1/3パック	小房に分ケ	
					
白ワイン	1.30 g	5.20 g	小さじ1強		
塩	0.85 g	3.40 g	小さじ1/2強		
しょうゆ	2.40 g	9.60 g	小さじ1と1/2強		
刻みのり	1.00 袋	4.00 袋	好きなだけ		