



## 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

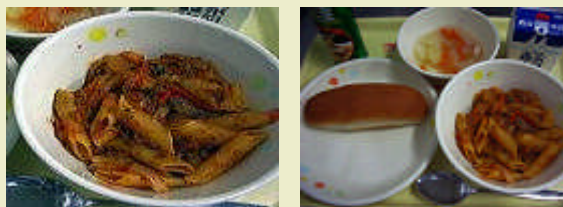
今月は、子どもたちに人気のパスタ料理の一つ「ミートペンネ」です。  
バジルやオレガノ、赤ワインを使って本格的なイタリアンの味にしています。野菜たっぷり  
とスープや野菜サラダと組み合わせると、栄養のバランスがいいですよ。ぜひ、ご家庭  
でも作ってみてください。

### 料理名

ミートペンネ

エネルギー 240kcal

たんぱく質 4.5g



### 素材 材料 (4人分)

合挽肉	120g	オリーブ油	5ml
ペンネ	100g	塩・こしょう	適量
にんじん	中1/3本	赤ワイン	10ml
にんにく	1片弱	トマトケチャップ	大さじ4
たまねぎ	中1個	トマトピューレ	大さじ2弱
エリンギ	25g	バジル	0.1g強
パセリ	少々	オレガノ	0.1g強
		粉チーズ	適量

**作り方** (1)にんじんはせん切り、にんにくはみじん切り、たまねぎはしんをとって縦横1/2に切って5mm巾に切る。エリンギはたんざく切り。パセリはみじん切りし水に浸しておく。ペンネはゆでておく。

(2)フライパンまたは鍋にオリーブ油を廻しいれ、弱火でにんにくを炒め、強火にしてにんじん、合挽肉をいれ、塩・こしょう、赤ワインを入れ炒める。

(3)たまねぎ・マッシュルームを加えてよく炒め、トマトケチャップ・トマトピューレ、バジル、オレガノを加えて味を調え、ミートソースを作る。

(4)ミートソースの中にゆでたてのペンネを入れ混ぜ、パセリを加える。

(5)皿に盛り、粉チーズをふる。

前へ

目次に戻る

次へ



Last updated: 2009/09/01