

9/20・9/27

土

ミートソーススパゲティ

焼きかぼちゃのサラダ

9/19(金)・9/26(金)お届け

消費期限9/21(日)・9/28(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
791kcal	28.5g	30.8g	103.3g	3.0g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに	くま		
スパゲティ				
トマト煮込みベース				
粉チーズ				

ミートソーススパゲティ

- ① 玉葱…みじん切り
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①をじっくり炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。トマト煮込みベースを加えて蓋をして中火で煮、塩、こしょうで味を調える。
トマト煮込みベースは、完熟トマトに玉葱、人参、にんにくを加えた、まろやかでコクのあるトマトソースです。
- ③ スパゲティは塩を加えた熱湯で約7分ゆでる。
スパゲティ100gに対して、湯は1L、塩は大1/2が目安です。
- ④ スパゲティを盛り、②をかけ、粉チーズを振る。

材 料

2人用

3人用

スパゲティ	200g	300g
牛・豚ひき肉	140g	210g
玉葱	小1コ	小1コ
トマト煮込みベース	180g	270g
〓 オリーブ油又 サラダ油	大1	大1 1/2
〓 塩、こしょう	少々	少々
粉チーズ	2/3袋	1袋

焼きかぼちゃのサラダ

- ① かぼちゃ…いちょう切り→グリル又オーブントースターで焼く
- ② 大根…せん切り
サニーレタス…ちぎる
- ③ ①、②を盛り、合わせたAをかける。

材 料

2人用

3人用

かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g
大根(冷蔵)	100g	150g
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
〓 さとう	大2/3	大1
〓 酢	大2	大3
〓 しょうゆ	大2/3	大1
〓 サラダ油	大1 1/3	大2

