

# ★栄養たっぷり保育園メニュー★ペンネと大豆のミートソース



★ペンネ・大豆・野菜の食感が楽しいメニュー、おうちにある野菜をいれてみてね！

## 材料（4人分）

|         |      |
|---------|------|
| ペンネ     | 80g  |
| 大豆      | 25g  |
| 豚ひき肉    | 80g  |
| 人参      | 40g  |
| 玉ねぎ     | 80g  |
| しめじ     | 40g  |
| パセリ     |      |
| オリーブ油   | 小さじ1 |
| ケチャップ   | 30g  |
| ウスターソース | 6g   |
| スープの素   | 1g   |
| 片栗粉     | 小さじ1 |

## 作り方



①大豆は洗って、4倍程度の水に一晩浸して戻す。  
②戻し汁のまま加熱して好みの固さにゆでる。  
(ふきこぼれに注意)



③ペンネはゆでておく。  
④にんにく・人参・玉ねぎ・パセリはみじん切り、しめじはほぐす。



⑤鍋を熱し、オリーブ油をひいてにんにくを炒め、肉・人参・玉ねぎの順に炒め、しめじ・大豆を加える。



⑥具がひたる位の水を加えて煮る。  
(150cc足しました) 煮立ったらあくを取り、調味料を加えて煮る。



⑦小さじ1杯の水で片栗粉を溶き、回し入れる。仕上げにペンネとパセリを加える。



器に盛る