

簡単にイタリア料理を楽しもう！

【本日の献立】

1. 15分のできるミートソースでパスタ ～ 麺は市販品 2. ミネストローネ

【レシピ】

◎ 15分のできるミートソースでパスタ

【材料】（6人分）

合い挽き肉	300g
ピーマン	2個
玉ねぎ（大1個）	250g
人参 中1本（100g）	
炒め油	大さじ1
トマト水煮缶	1缶（400g）
ケチャップ	100g
バター	20g
塩	5g
顆粒コンソメの素	10g強
砂糖	大さじ1
こしょう	適宜
バジル	適宜
とんかつソース	適宜（好みで）
パスタ	1人分70～100g
塩	パスタ100gに小さじ1
バター	適宜

【作り方】

- ①野菜をだまかに切ってフードプロセッサーに入れ、みじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、野菜を炒める。
- ③②の野菜に塩を加え、その後、肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ④トマト水煮缶・ケチャップを入れ、さらに炒める。途中で、コンソメ、コショウ、バジルを加えます。好みで、砂糖を加える。
- ⑤さらに煮詰め、バターを入れ、味を調える。味見をして、好みで、「とんかつソース」を入れ、味を調える。

〈パスタ〉

- ①たっぷりの水を湧かし、（パスタ100gにつき水1L、塩小さじ1）、沸騰したらパスタをばらばらと入れしばらく箸で混ぜます。
- ②ゆであがったら湯を切り、バターを加え絡めます。
- ③パスタを器に盛り、ミートソースをかけます。

☆献立の特徴・ポイント

- ・素材から家庭で手作りするパスタソースです。フードプロセッサーがあれば15分ほどで作ることができるので是非挑戦してください。
- ・野菜も肉も一度にたくさんとることができます。余ったら冷凍するか、温めた冷やご飯と共に炒めると、ケチャップライスができます。
- ・バターは本バターを使ってください。マーガリンとは味が違います。また、砂糖を加えると酸味が抑えられ、子ども向けの味になります。



◎ミネストローネ

【材料】（5人分）

玉ねぎ(大 1/2 個)	100g
人参(1/2 個)	50g
キャベツ	50g
トマト水煮カットタイプ	200g
豆の水煮	80g
ジャガイモ(中 1 個)	100g
ベーコン	50g
水	1000ml
顆粒コンソメの素	30g
サラダ油もしくは ・オリーブ油	20ml
塩	2g
(パスタ)	20g
バジル、こしょう	
パルメザンチーズ	

【作り方】

- ①材料は 1cm 角の色紙切り（粗みじん切りでも可）にします。
カットトマトはそのまま使います。
- ②ジャガイモは切った後、水にさらしておきます。
- ③別鍋で湯を沸かし、顆粒コンソメの素を溶かしておきます（ブイヨン）。
- ④鍋にサラダ油もしくはオリーブ油を入れ熱し、ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツを加えしんなりするまでよく炒めます。途中で、塩も加える。
- ⑤③にトマトと豆の水煮、ブイヨンを加え 15 分ほど煮ます。
- ⑥その後ジャガイモも加え、15 分ほど煮ます。
途中、浮いてくるアクは丁寧に取り除きます
- ⑦最後に短く切ったパスタを加え（パスタは入れなくても良い）パスタが柔らかくなったら、オリーブ油を適宜加えさらにコショウと好みでバジルを加えて味をととのえ、器に盛ります。
- ⑧好みで、食べる直前にパルメザンチーズを加えます

【参考】 ミネストローネとはどんな料理？

ミネストローネとは、イタリアの野菜スープのことで、語原はラテン語のミニストラレー（給仕する）の意です。主にトマトを使いますが、使う野菜や材料はは地方や季節によって自由で、豆やパスタを入れたり、トマトを入れない場合でもミネストローネと言い、家庭料理の定番です。

☆献立の特徴・ポイント

- ・さまざまな野菜を、こまかく切りじっくりと煮込みます。
- ・野菜をじっくりと煮込むことで、野菜が持つ甘みや旨味が出てきます。
- ・野菜は、手近にあるもので作ります。離乳食としても活用できます。
- ・子どもはコショウが苦手な場合が多いので、好みで入れます。
またパルメザンチーズは塩分多いので、かけすぎに注意します。
- ・豆は、手軽な水煮のインゲン豆や大豆を用います。
- ・具材や量は、身近にある物で構いません。全て揃わなくても大丈夫です。