

1品で主食・主菜・副菜がとれるレシピ ～なすのミートスパゲッティ～

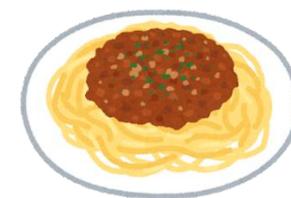
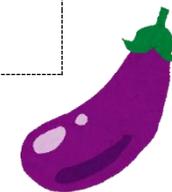
当院でお出ししているメニューです！

■材料（2人分）

スパゲッティ(乾)	180g	おろしにんにく	小さじ $\frac{1}{4}$	パセリ	適量
塩	適量	サラダ油	大さじ $\frac{1}{2}$	粉チーズ	適量
なす	100g	★トマトピューレ	80g	★コンソメ	小さじ $\frac{1}{2}$
玉葱	40g	★ケチャップ	大さじ1	★こしょう	少々
豚ひき肉	80g	★赤ワイン	小さじ2	★ナツメグ	少々
ベーコン	20g	★中濃ソース	小さじ1		

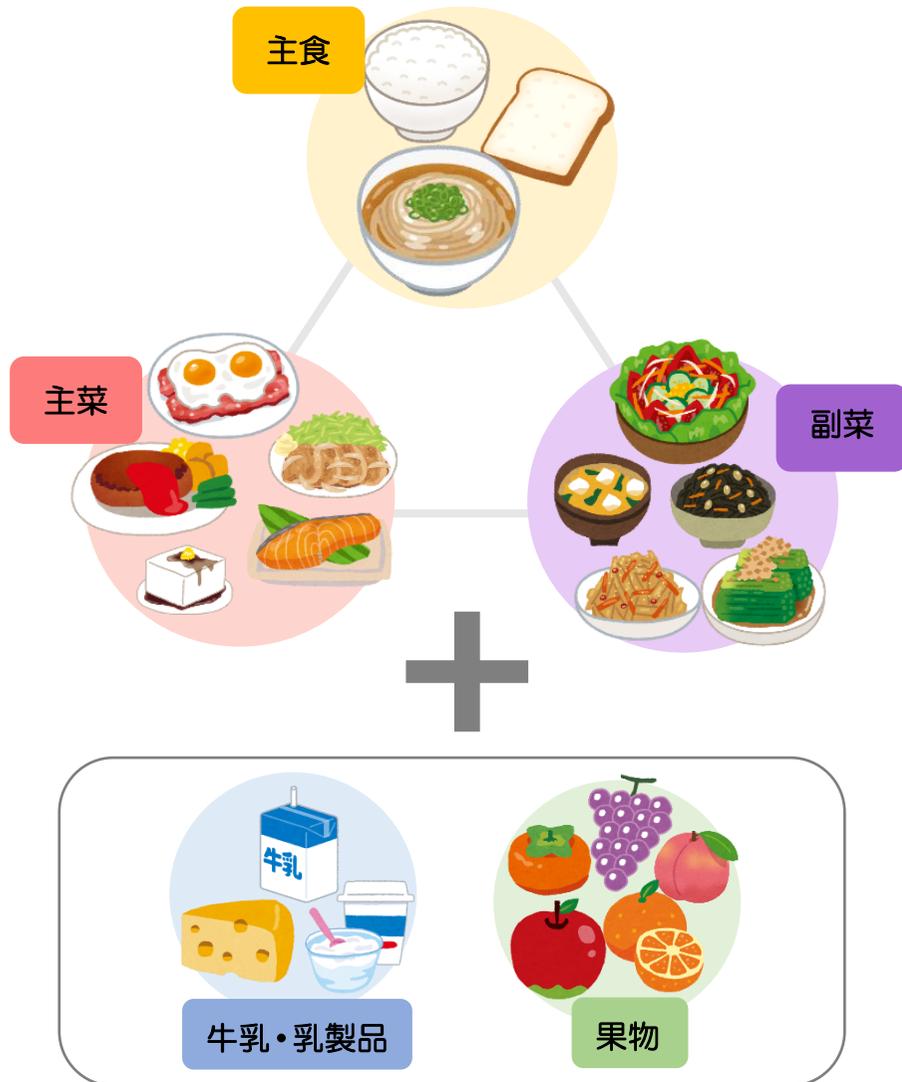
■作り方

- ① なすは1 cm厚の半月切り、玉葱はみじん切り、ベーコンは1 cm幅に切っておく。
- ② なすを半量のサラダ油で炒めフライパンから取り出す。
- ③ 残りのサラダ油でおろしにんにくを炒め、香りが立ったら玉葱を入れる。火が通ったら、豚ひき肉とベーコンを加えて更に炒める。
- ④ ★の調味料と②のなすをフライパンに入れて煮詰める。
- ⑤ 茹でたスパゲッティの上に④をかけ、パセリとチーズを振りかける。



栄養価（1人分）エネルギー526kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.4g

“バランスの良い食事”をとろう！



『バランスの良い食事』とはどんな食事でしょうか？

主食・主菜・副菜を中心に牛乳などの乳製品や果物を取り入れた食事がバランスの良い食事です。

主食・主菜・副菜といった栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

外食をするときもバランスの良いメニューを選ぶようにしましょう。