

## 献立

## 煮こみスパゲティ

## ニンニクスープ

## 牛乳かん

	材 料	分 量	下 準 備	調 理 手 順
ス パ ゲ テ ィ	ニンニク 玉ねぎ ミンチ肉 トマト缶 合わせ調味料 A しょう油 酒 砂糖 ケチャップ 塩 水 スパゲティ	4 かけ 200g 180g 400g  大 2 大 2 大 2 大 2 小 1/2 500cc 300g	みじん切り みじん切り	煮こみなべに、ニンニク・玉ねぎを入れ火にかけ炒める(こげるようであれば、水を加える) ↓ ミンチ肉を入れ色が変わるまで炒める ↓ 残りの材料と A の調味料・水・スパゲティを入れ混ぜながら煮る(スパゲティが柔らかくなるまで)
ス ー プ	ニンニク 手羽先 トマト缶 水  豆腐 カットワカメ 塩	6 かけ 1 人 1 本 1/4 缶  150g 3g 小 1.5 弱	うす切り     1cm 角切り もどす	なべにニンニクから水までの材料を入れ煮る ↓ 豆腐・ワカメ・塩を入れて味をととのえる
牛 乳 か ん	水 粉寒天 牛乳 砂糖  みかん缶 つけ汁	350cc 4g 250cc 大 4  1/2 缶		なべに粉寒天・水を入れ沸騰するまで加熱 ↓ 沸騰したらまぜながら 2 分加熱 ↓ 砂糖を入れて砂糖を煮とかしてから、火からおろし、牛乳を加える ↓ ぬらした容器に分け入れる ↓ 冷やしかた め、みかんをかざり、つけ汁をかける

材料購入表

(6人を目安にしています)

材 料	
ニンニク	10 かけ×4
玉ねぎ	200g×4
合いびきミンチ肉	180g×4
トマト缶	全体で 5 缶 (ホールでもカットでも良い)
スパゲティー	300g×4
手羽先	1 人 1 本
木綿豆腐	150g×4
カットワカメ	3g×4
粉寒天	4g×4
牛乳	250cc×4
みかん缶	1/2 缶×4
醤油	50cc×4
料理酒	30cc×4
砂糖	100g×4
ケチャップ	50g×4
塩	20g×4
ウスターソース	50cc×4 献立表には入ってませんが準備して下さい
氷	牛乳パックに水を入れ凍らせて下さい(4本)

準備器具

- ☆ 包丁・まな板
- ☆ スパゲティーを煮込む鍋・・・大 各班 1 個
- ☆ スープを煮込む鍋・・・中 各班 1 個 これでも牛乳寒も作ります
- ☆ 木べら (ご飯しゃもじでも良い)・・・各班 2 本
- ☆ 玉じゃくし・・・各班 2 本
- ☆ さいばし・・・各班 2 組
- ☆ ボール・・・大 中 小 各班 1 個
- ☆ ふきん たわし 洗剤

盛り付けの食器

- ☆ スパゲティーを入れる皿
- ☆ スープを入れる器
- ☆ 牛乳かんを入れる器(コーヒー茶碗でもよい)