スパゲティミートソース

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0．8倍量、大人は1．5倍量を目安としています。(公立保育所)

うるま市　公立保育所

材料名	大人2人 +子ども1人分	子ども 1人分
	g	
スパゲッティ(乾)	120	30
合挽肉	90	20
豚レバー	20	5
玉葱	140	35
人参	30	7
トマト	80	20
食塩	少々	0.05
トマトケチャップ	70（大さじ4）	17
無塩バター	4	1
オリーブ油	適量	適量
ローリエ	1枚	1枚

料理手順

①豚レバー、玉葱、人参はみじん切り、トマトは角切りにする。

②油をひき、①と挽肉を炒める。

③塩、ケチャップ、バター、ローリエを加え煮込む。

④スパゲティをゆで、出来上がったミートソースをかける。

※ミートソースにレバーを混ぜて鉄分を強化しています。

※3歳未満は麺を短く切ると食べやすいです。

成分値　（3歳以上児1人分）

エネルギー	221	kcal
水分	89.4	g
たんぱく質	9.9	g
脂質	5.2	g
炭水化物	31.8	g
灰分	1.5	g
カルシウム	19	mg
リン	122	mg
鉄	1.5	mg
ナトリウム	258	mg
カリウム	345	mg
レチノール当量	727	μg
V.B1	0.13	mg
V.B2	0.25	mg
ナイアシン	3	mg
V.C	9	mg
コレステロール	29	mg
食塩相当量	0.6	g