

【ペンネのミートソース】



【材料（中学校の分量で4人分）】

ペンネ	120g	…塩ゆでする
牛肉（ミンチ）	80g	
鶏レバー（缶）	16g	
たまねぎ	160g	…みじん切り
にんじん	60g	…みじん切り
パセリ	2.8g	…みじん切り
にんにく	0.8g	…みじん切り
トマトピューレー	60g	
ウスターソース	大さじ1強	} A
食塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ぶどう酒（赤）	小さじ1/2	
なたね油	小さじ2/3弱	

【作り方】

- (1) 油を熱し、にんにく・牛肉（ミンチ）を炒め、鶏レバー・トマトピューレーを加え、炒める。
- (2) にんじん・たまねぎを炒め、Aで調味し煮込む。
- (3) (2) にパセリとペンネを入れて、あえる。

※ペンネは、あえる直前にゆがきましょう。

※鶏レバー（缶）は、加熱されたものを使っています。

♡ ここがポイント

- ペンネはペン先の形をしたパスタです。イタリアでよく食べられています。表面に細かい溝を入れるなど、ソースが絡みやすいように工夫されています。
- 給食ではミンチを炒めた後、鶏レバー（16g）を加えています。鉄分、葉酸が含まれていて、貧血予防にも効果的です。鶏レバー（缶）が手に入らない場合は、省いても問題ありません。

