

# つぼみ組人気レシピ

今月はつぼみ組の人気メニューです！

ちゅるちゅると食べやすい『スパゲッティミートソース』と米粉を使った『米粉ブラウニー』です♪  
レシピを参考にぜひご家庭でも作ってみてください。

## ☆スパゲッティミートソース☆

### 材料(子ども一人分)

スパゲティ	15g
豚ひき肉	20g
人参	10g ☆
キャベツ	10g
玉ねぎ	20g
ピーマン	5g
コーン缶	5g
油	少々

ケチャップ	9g
中濃ソース	1.5g
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々



### 作り方

- ① スパゲティを3等分に折り、ゆでておく。
- ② 人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマンを短冊切りにする。
- ③ 少し深めのフライパンに油をしき、豚ひき肉を茶色くなるまで炒める。
- ④ ②の野菜とコーン缶を加えてさらに炒める。
- ⑤ ☆の調味料を加えて具材によくなじませる。
- ⑥ ゆでておいたスパゲティを加え、よく炒め合わせたら完成！



## ☆米粉ブラウニー☆

### 材料(子ども一人分)

米粉	10g
ベーキングパウダー	1g
片栗粉	1g
純ココア	2g
豆腐	30g
砂糖	12g
油	4.5g
粉糖	少々

### 作り方

- ① ☆をボウルに入れ、よく泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② 油に砂糖を入れてよく混ぜる。豆腐も入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れてさっくり混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートをしき、流し入れて平らにならす。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑥ 食べやすいサイズに切り、粉糖をふるったら完成！

