



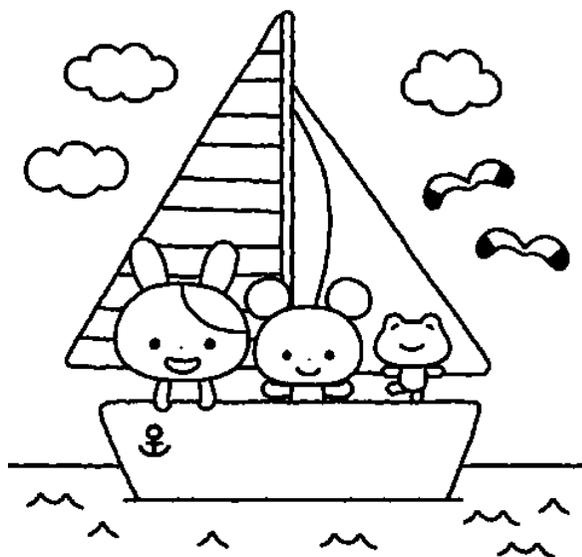
7月のおすすめレシピ

ソイミートパンネ

大豆を使った、たんぱく質がたっぷりのミートソースです。
パンネマカロニなのでソースが絡みやすく、
もちもち食感でお子様にも人気です！

●材料 (子ども1人分)

パンネ	16g
茹で大豆	15g
合挽肉	15g
玉葱	13g
人参	8g
ピーマン	9g
サラダ油	1.5g
トマトピューレ	15g
ケチャップ	6g
しょう油	2g
スープの素	0.5g
水	40cc
粉チーズ	1g



●作り方

- ①パンネを茹でておきます。
- ②玉ねぎ・人参・ピーマンは粗めのみじん切りにします。
- ③茹で大豆も粗めのみじん切りにします。
- ④鍋に油を熱し、合挽き肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒めます。
- ⑤合挽き肉がぼろぼろになったら③とAを加え、煮詰めます。
- ⑥⑤と①を混ぜ、器に盛り、粉チーズをかけて出来上がりです。

