

レシピ: スパゲッティミートソース

準備時間



スパゲッティミートソース

めん

20分

調理時間

30分

分量

4人分

材料

スパゲッティ 280~320g
オリーブ油 小さじ1強
にんにく 1かけ (みじん切り)
セロリー 1/6本 (みじん切り)
玉ねぎ 1個※大き目なら1/2個 (みじん切り)
にんじん 1/2~1/3本 (みじん切り)
豚ひき肉 100~150g
小麦粉 大さじ2
レンズ豆 20~30g (戻しておく)
マッシュルーム 6~8個 (スライス)
トマト缶 120~150g (潰しておく)
トマトピューレ 120~150g
ウスターソース 小さじ2
中濃ソース 小さじ2
赤みそ 大さじ1弱
塩・こしょう 少々
バジルorオレガノ粉 少々
砂糖 } カラメルソース
水 }
粉チーズ 大さじ1~2※お好みで
バター 小さじ1~3
グリーンピース 少々 (茹でる)

作り方

- ①油でにんにくとセロリーを炒め、香りを出す。
 - ②玉ねぎ・にんじん・豚ひき肉を加え、豚ひき肉がそぼろ状になるまで炒めたら小麦粉を振り入れ、粉気がなくなるまでよく炒める。
 - ③レンズ豆からトマトピューレまでを加え、軽く煮込む。
 - ④調味料を加え、調味し、砂糖と水を煮詰めて作ったカラメルソースを加える。
※水分が少ないようならスパゲッティの茹で汁で調節！
 - ⑤仕上げに粉チーズ・バター・グリーンピースを加え、ソースを完成させる。
 - ⑥水に対して1%の塩 (1Lの水なら10g) を加え、沸騰させた湯で、スパゲッティを茹でる。(茹で上がったものにオリーブオイルやバターをからめてもOK)
 - ⑦茹で上がったスパゲッティの上からミートソースをかければ完成！！
- ☆トマトピューレがない場合はトマト缶を倍増もしくはトマトジュースにしてもよいです。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



416
カロリー

16.9
グラム
たんぱく質

9
グラム
脂質

1.4
グラム
塩分相当量

