

スパゲッティミートビーンソース

[材料] (4人分)

- ・スパゲッティ 320g
- ・茹で塩 適量
- ・サラダ油 適量

- ・サラダ油 3g
- ・セロリ 10g (みじん)
- ・玉ねぎ 300g (みじん)

- ・サラダ油 12g (大さじ1)
- ・しょうが 少々 (みじん)
- ・にんにく 少々 (みじん)
- ・ひき肉 200g
- ・赤ワイン 5g (小さじ1)
- ・にんじん 100g (みじん)
- ・薄力粉 10g
- ・大豆水煮 50g (ミキサーなどで粗く砕く)
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・トマトピューレ 90g
- ・ケチャップ 115g
- ・中濃ソース 10g
- ・ウスターソース 10g
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 5g (小さじ1)



[作り方]

- ① フライパンに油をしき、玉ねぎ・セロリを加えて、あめ色になるまでよく炒め取り出しておく。(レンジで一度加熱しておく、と、時間短縮になります。)
- ② フライパンに油をしき、しょうが・にんにくを加えて香りをだす。
- ③ 肉と赤ワインを加えて、パラパラになるまで炒める。
- ④ にんじんを加えてよく炒め、薄力粉をふり入れて火を通す。
- ⑤ ④に、①・調味料・大豆を加えて弱火で煮込む。
- ⑥ 仕上げにチーズを加えて溶かす。
- ⑦ 茹で塩を入れたたっぷりのお湯で、スパゲッティを茹でてザルにあげ、油をまぶしてから皿に盛る。⑥のミートソースをかけて出来上がり。

