



なすとひきにくのポロネーゼ

ざいりょう 材料 (4人分)

- ・ナス 4本
- ・豚ひき肉 (合挽きでも可) 200g
- ・ウスターソース 60g
- ・塩 適量
- ・パルメザンチーズ 適量
- ・パスタ 320g
- ・ケチャップ 120g
- ・顆粒コンソメ 10g
- ・こしょう 適量
- ・オリーブオイル 適量

作り方

パスタを茹でる

- 1、鍋に水を入れ沸騰させる
- 2、水が沸騰したら、パスタを鍋にいれ、茹でる
- 3、パスタが茹であがったら、パスタをザルにあげる。

ポロネーゼを作る

- 1、ナスを一口大に切る。
- 2、フライパンを熱して温まったら、オリーブオイルをいれ、ひき肉を炒める。
- 3、ひき肉の色が変わったらナスを入れ、混ぜながら炒める。
- 4、ナスがしんなりしてきたら、塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・コンソメの順に入れ、混ぜる。
- 5、茹であがったパスタを加え、全体に絡まるように混ぜたら皿に盛りつける。
- 6、パルメザンチーズをかけて完成♪

ちょっと
豆知識

ポロネーゼとは?

イタリアの都市ボローニャ
風のスパゲッティのこと。
日本では「ポロネーゼ=ミート
ソース」となっています。

