



秋野菜の



ミートソーススパゲティ

あそびいづる～さかえまち児童館

042-585-8281

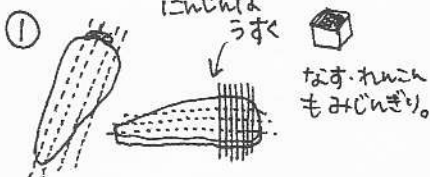
2011.9.10 土曜ランチの日

材料 (多めの5人分)

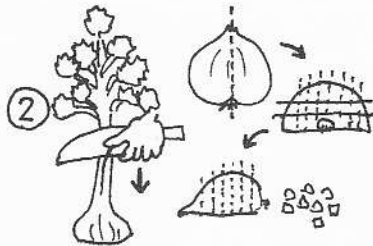
豚ひき肉 300g
 トマト缶 1缶
 玉ねぎ 1こ
 にんじん 1/2本
 セロリ 1本
 しいたけ 6枚
 れんこん 5cmくらい
 なす 2本
 オリーブオイル 少々 (なければサラダ油)

にんにく 1かけ
 トマトケチャップ 大さじ4
 ウスターソース 大さじ2
 みりん 大さじ4
 コンソメ 1こ
 しお・こしょう 少々
 スパゲティ 500g
 ローリエ (あれば) 2枚
 バター 大さじ2

作り方



① にんじん・しいたけ・れんこん・なすをみじん切りにする



② セロリはすじをとる。みじん切りにする。たまねぎもみじん切り。



③ にんにくをみじん切りにし、バターでいためる



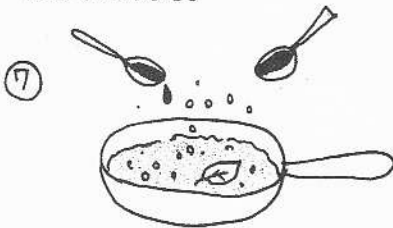
④ ③に玉ねぎ・セロリのみじん切りを入れて玉ねぎがすきとおってくるまでいためる。



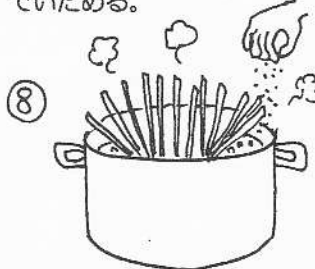
⑤ にひき肉を入れて色が変わるまでいためる。



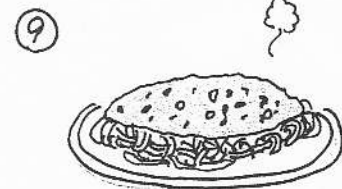
⑥ ⑤に②の野菜を入れていため、しんなりしてきたらトマト缶を入れる



⑦ ローリエの葉を入れてしばらく煮込んだら、トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・みりん・塩こしょうで味つけをする。につまってきたらできあがり。



⑧ なべにお湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティをゆでる。ゆであがったらざるにあげて、オリーブオイルをまぶす。



⑨ ゆでたスパゲティをお皿にもりつけ、ミートソースをかける。お好みで粉チーズやタバスコもどうぞ!

★ あまたミートソースは冷凍できます

