



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



生のトマトを使って手作りミートソース♪
生トマトのミートソーススパゲッティ



一人あたりのエネルギー 737kcal	食塩相当量 3.7g	調理時間 約30分 <small>※スパゲッティを茹でる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- ニッポン オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ 1.8mm 200g
- 合挽ミンチ 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- トマト 2個
- 水 100ml
- ズッキーニ 1/4本
- なす 1/2本
- パプリカ(赤) 1/4個
- コンソメ(顆粒) 小さじ2
- A ウスターソース 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- サラダ油 大さじ2
- 塩・こしょう 少々
- パルメザンチーズ お好みで

■作り方

- ①ズッキーニ、なすは1cm幅の輪切りに、パプリカは縦に4等分に切る
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を揚げ焼きにする
- ③玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、トマトは縦半分に切り、ヘタを取り除く
- ④②のフライパンの余分な油を拭き取り③の玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらミンチを加え、軽くほぐしながら炒める
- ⑤④に水を加えトマトを皮を下にして入れ、蓋をして中火で3分程度蒸し焼きにする
- ⑥蓋を取り、トマトの皮を菜箸で取り除き、Aを加え、トマトをつぶしながら混ぜ、蓋をし弱めの中火で10分程度煮る
- ⑦蓋を外し、好みの水分まで煮詰め塩・こしょうで味を調える
- ⑧袋の表記通りに茹でたスパゲッティを器に盛り、⑦をかけ②をのせお好みでチーズをかける

cooking memo