

☆きゅうしょくレシピ10☆

【スパゲティチリコンカン】

(ざいりょう) (4にんぶん)

スパゲティ	140グラム	・・・ゆでる
ぶたひきにく	60グラム	
たまねぎ	120グラム	・・・みじんぎり
にんじん	40グラム	・・・みじんぎり
だいずみずに	100グラム	・・・みじんぎり
あぶら	8グラム	
おろしにんにく	すこし	
こしょう	すこし	
チリパウダー	すこし	
カレーこ	すこし	
コンソメ	6グラム	
トマトピューレ	16グラム	
ケチャップ	40グラム	
ソース	6グラム	





(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろしにんにくをいれてひをつける。
- 2 ぶたにく、こしょうをいれてよくいためる。
- 3 たまねぎ、にんじんをいれてよくいためる。
- 4 だいずをいれていため、チリパウダー、カレーこをいれていためる。
- 5 コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、ソースをいれてしばらくいためる。
- 6 ゆでたスパゲティをいれていためあわせる。