

☆きゅうしょくレシピ64☆

【スパゲティミートソース】



(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	80グラム	
たまねぎ	160グラム	・・・みじんぎり
にんじん	100グラム	・・・みじんぎり
あぶら	8グラム	(こさじ1.5)
トマトみずに	40グラム	
ケチャップ	44グラム	(おおさじ2.5)
ソース	14グラム	(こさじ2.5)
ガーリックパウダー	すこし	
こしょう	すこし	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、ぶたひきにく、こしょう、ガーリックパウダーをいれてよくいためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいれてよくいためる。
- 3 トマトみずに、ケチャップ、ソースをいれてにこむ。
- 4 ゆでたスパゲティをいれてまぜあわせる。

