

スパゲッティミートソース

ミートソースは、ひき肉と野菜、トマトを煮こんで作るソースです。
もともとはイタリアの料理で、日本ではスパゲッティにかける
「ミートソーススパゲッティ」として親しまれています。
給食のミートソースはケチャップやデミグラスソース、ウスター
ソースなどを使って作ります。



材 料	分量 (4人分)
スパゲッティ	100g
<ミートソース>	
牛ひき肉	50g
豚ひき肉	50g
にんにく	1片
たまねぎ	140g
にんじん	40g
オリーブ油	大さじ1
デミグラスソース	大さじ4
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	大さじ2弱
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、ひき肉を加えて塩こしょうをふり、炒める。
- ③ たまねぎとにんじんを加えて、弱火でじっくりと炒める。
- ④ デミグラスソース・ウスターソース・ケチャップを加えて煮こむ。
- ⑤ たっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を入れてスパゲッティをゆでる。
- ⑥ ざるにあげて水気を切り、ミートソースと混ぜ合わせて仕上げる。

