

スパゲティミートソース



エネルギー	260kcal
タンパク質	11.5 g
脂質	16g
炭水化物	78 g
ナトリウム	138m g
リン	83m g
カリウム	354m g
食塩相当量	0.3 g

材料1人分

グンpunパスタ	90g
油	5g
ニンニク	0.3 g
胡椒	少々
ミートソース用豚ひき肉	30 g
ミートソース用玉葱	80g
ミートソース用トマト	50 g
ミートソース用油	5g
ミートソース用ニンニク	1 g
ミートソース用胡椒	少々
ミートソース用T・I小麦粉	5g
水	60cc
コンソメ	0.5 g
中濃ソース	5 g

作り方

- 1 グンpunパスタは、沸騰したお湯で8分茹で水にさらしめめりを取る。
- 2 にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマトは湯むきして種を取りぶつ切りにする。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、にんにくを炒めてから玉ねぎを入れキツネ色になるまで炒めその中に豚挽き肉を加え、T・I小麦粉を振り入れ弱火にして炒め、トマトと調味料、スープを入れて2～3分煮込む。
- 4 ①を炒めて、ニンニク、胡椒で下味をつける。
- 5 ①を皿に盛り、③をかけ完成。