

# パスタ作り

令和8年5月6日（水）

## 材料【2人分】

スパゲティ	160g
ミートソース	
合いびき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
薄力粉	大さじ1
カットマト缶	1缶(400g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
コンソメ	小さじ2

1 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。



2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れて香りが出るまで弱火で炒める。



3 玉ねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで中火で炒める。



4 合いびき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。



レトルトのパスタソースもあるよ！

5 カットマト缶、塩、こしょう、コンソメを加え、とろみがつくまで煮込む(ミートソース)。



ポイント  
塩の分量は小さじ1/2を目安にお好みで加減してください。

6 鍋に湯をわかし、塩(分量外・適量)を入れ、スパゲッティを入れて表示時間通りにゆでる。



7 スパゲッティの水気を切り、器に盛り、ミートソースをかける。



※アレルギー対策として、麺をビーフンに変更いたします。  
※衛生面と感染者予防のため、マスクの持参をお願いいたします。