

スパゲッティの茸入りミートビーンズ

材料／4人分

スパゲッティ…300g
サラダ油…1g程度(小さじ1/6程度)
茹で用塩…10g程度(大さじ1弱程度)
オリーブ油…5g～6g(約小さじ1強)



サラダ油…5g(小さじ1)
玉葱…300g(1個くらい)
サラダ油…5g(小さじ1)
生姜…1g(少々)
にんにく…1g程度(少々)
豚ももひき肉…120g
マッシュルーム生(エリンギやシメジでもよい)…15g
赤ワイン…5g
にんじん…120g
トマトピューレ…70g
トマトペースト…6g
中濃ソース…8g
ウスターソース…8g
塩…1g
こしょう…0.1g(少々)
しょうゆ…4g
ル 薄力粉…8g
ウ サラダ油…12g
茹で大豆…20g(みじん切り)缶詰水煮でもよい。

この料理の特徴

目立たないように茸や大豆など栄養価の高い食材を子どもたちが大好きなミートソースで食べてみましょう。

(作り方)

- ① みじん切りの玉ねぎを先に薄い黄色に色づくまで炒め、取り出しておく。
- ② にんにく(みじん切)、生姜(みじん切)をぬるめの温度の油で炒め、香りが出てきたら、挽肉を入れてよく炒める。そぼろ状になったら、みじん切りのにんじんを加えてやわらかくなるまで炒め、にんじんが軟らかくなったら、みじん切りの茸を加えて炒める。先に炒めた玉ねぎを加えて火力を弱め煮る。
- ③ ゆで大豆を少量のお湯でミキサーにかける。
- ④ 細かくした大豆を②に加えてひと煮立ち。
- ⑤ 調味料を加え、最後にルーを加えてとろみと味を調整する。