

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー ()10分以内でできるサブメニュー		
献立名	スパゲティミートソース		
材料・分量 (5)人分	(材料名) スパゲティ 400g あいびき肉 250g たまねぎ 100g にんじん 50g セロリ 50g 生しいたけ 20g にんにく 10g サラダ油 12g 小麦粉 12g スープ (水 350ml 固形スープの素 1個 トマトケチャップ 150cc ローリエ 1枚 塩 2.5g こしょう 少々 赤ワイン 40ml パセリ 5g)	(概量) 1/2個 中1/4本 1/4本 2枚 1片 大さじ1 大さじ1, 小さじ1 1+3/4カップ 3/4カップ 小さじ1/2 1/5カップ	完成写真 
作り方			
※下準備等 パスタをゆで始めたい時間にゆで湯が沸騰するように沸かし始めておく。	①たまねぎ, にんじん, セロリ, 生しいたけ, パセリ, にんにくをみじん切りにする 		
②鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、玉ねぎ, にんじん, セロリ, 生しいたけを順に炒める。 	③②にひき肉を加えて炒め、火が通ったら小麦粉を加えて炒め合わせる。 	④スープ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ローリエ, 赤ワインを加えて、中火で煮込む。 	
⑤大鍋にたっぷりの湯(スパゲティの約10倍の量)を沸騰させ、塩小さじ1杯を加えて、麺をまわし入れる。 	⑥ゆで時間になったら、1本取ってゆで具合を確認し、ざるにあげ、湯を切る。(オリーブ油を少々かけてまぜておくと盛りつけやすい)	⑦めんを皿に分け、ソースをかけ、みじん切りにしたパセリを盛りつける。 	
(備考)			