



12月13日 1年生



ミートソーススパゲティ 具だくさんスープ

【ミートソーススパゲティ】

<材料・2人分>

- ◎合い挽き肉 200g ◎ホールトマト 1/2缶 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎にんにく 1片
◎スパゲティ 160g ◎ローリエ 1枚 ◎ブイヨン 140cc ◎塩コショウ 適量
◎ナツメグ 適量 ◎砂糖 小さじ1/3 ◎ケチャップ 小さじ2

<作り方>

- ① にんにく・玉ねぎをみじん切りにする。フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを、黄色くなるまで弱火で炒める。
- ② 挽き肉を加え、ぽろぽろになるまで炒める。
- ③ ホールトマトを加え、水・ローリエ・調味料を加えて、トマトをへらで潰しながら15分程煮る。
- ④ 大きい鍋に水を入れ、塩を小さじ1杯入れてスパゲティを入れる。茹で上がったらざるに上げ、水を切る。
- ⑤ お皿に茹でたスパゲティをのせ、上から作ったミートソースをかける。

【具沢山スープ】

<材料・2人分>

- ◎人参 1/4本 ◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎キャベツ 2枚
◎ベーコン 1枚 ◎ソーセージ 2本
◎水 300cc ◎丼鍋 1個 ◎塩、こしょう 少々 ◎薄口しょうゆ 適量

<作り方>

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、キャベツは一口大に切る。
- ② ウィナーは斜め半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に水、チキンブイヨンを入れて火をかけ、ベーコン、野菜を入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ソーセージを入れ、塩、こしょう、薄口しょうゆで味を調える。