

スパゲティボロネーゼ

〈材料 大人4人分〉

スパゲティ	320 g	3束強
豚ひき肉	140 g	
にんじん	80 g	中 1/2 本
たまねぎ	240 g	大 1 個
油	18 g	大さじ 1・1/2
ケチャップ	180 g	大さじ 10
砂糖	1.5 g	小さじ 1/2
コンソメ	3 g	小さじ 1
塩	0.8 g	ひとつまみ



ひき肉の種類を変えたり、
野菜の追加するなどして、
様々なアレンジも簡単に
できます！

★1人当たり栄養価★

エネルギー 234Kcal・たんぱく質 9.0g・脂質 6.1g・食塩相当量 0.9g

〈作り方〉

- ① スパゲティをたっぷりのお湯と分量外の塩で、指定の時間茹でる。
- ② にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑤ 調味料を加えて炒め煮する。
- ⑥ ⑤に①を混ぜ合わせる。