



なす入り ミートスパゲティ

【材料】(4人分)

スパゲティ……………320g
豚挽き肉……………240g
なす……………120g(中サイズで2本くらい)
エリンギ……………60g(中サイズ1本くらい)
にんじん……………180g(中サイズ1本くらい)
たまねぎ……………200g(中サイズ1個)
にんにく……………1かけ
油……………大さじ1
コンソメ(顆粒)………小さじ1
トマト缶……………1缶
ケチャップ……………大さじ1
ウスターソース………小さじ1
塩・こしょう・ナツメグ…少々

【作り方】

- ①なすはいちょう切りにして水にさらす。
- ②エリンギは短冊切りにする。
- ③にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ⑤たまねぎをしんなりするまで炒めたら、豚挽き肉を入れて、ナツメグ・塩・こしょうをふり炒める。にんじんを入れてしっかりと炒める。
- ⑥なす・エリンギも加えて炒めたら、トマト缶・コンソメを入れて煮込み、ケチャップ・ウスターソースで味付けし、ミートソースを作る。
- ⑦ゆで上げたスパゲティをミートソースにからめて仕上げる。