主菜－麺類 g-11

なすのミートスパゲティ

材　　料	分量(g)
スパゲティ	30.00
豚ひき肉	30.00
たまねぎ	50.00
にんじん	15.00
なす	15.00
にんにく	0.50
オリーブ油	2.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00
ぶどう酒(赤)	0.50
トマトピューレー	3.00
トマトケチャップ	10.00
ウスターソース	3.00
食塩	0.60
こしょう	0.04
バジル(香辛料)	0.03

エネルギー(kcal)	244
たんぱく質(g)	10.8
脂質(g)	7.3
カルシウム(mg)	31
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	248
VB(mg)	0.29
VB2(mg)	0.26
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	2.8

作り方

① たまねぎ･にんじんは荒みじん切りにする。なすは半月切りにする。

② 油でにんにく･豚ひき肉，にんじん･たまねぎ･なす，マッシュルームの順に炒める。スパゲティは茹でる。

③ 調味して煮る。スパゲティと混ぜる。

☆ スパゲティは少し芯がある程度に茹でる。
☆ 大量の場合はなすをみじん切りにすると食べやすい。

MEMO