



## ★しめじ入り★

## ★ミートソーススパゲティ★

＜材料＞約2～3人前

合挽ひき肉…200g  
玉ねぎ…1個 ピーマン…1個  
しめじ…1パック  
水…約100cc  
カットマト缶…1個  
ケチャップ…大さじ3  
しょうゆ…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
小麦粉…大さじ2  
サラダ油…大さじ2  
酒…大さじ2 塩…少々  
にんにく…1かけ  
コンソメ…大さじ3



＜作り方＞

- ① 弱火で小麦粉を炒る(茶色になるくらい)。ポウルなどにあけておく
- ② フライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニク、玉ねぎ、ピーマンをじっくりしんなりするまで炒める
- ③ ひき肉を加え、酒、塩を入れよく炒め、食べやすい大きさに切ったしめじを入れ炒める
- ④ 水、カットマト缶、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、コンソメを入れさん酸味がなくなるまでコトコト煮る
- ⑤ 味見をする！炒り小麦粉を適量の水でとぎ少しづつ入れトロミを調整する
- ⑥ 茹で上げたスパゲティにたっぷりかけて完成♪

※玉ねぎはしっかりと炒めた方が甘みが出ておすすめです！炒り小麦粉仕上げるとコクがでますよ💎

