



## ★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💎

