

レシピ紹介～タッピーミートソース



分量 4人分

〔スパゲティ 300g パセリ 10g
※オリーブ油 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2〕

豚ひき肉 60g 大豆水煮 50g
にんじん 130g セロリ 25g
玉ねぎ 400g パセリ 少々
マッシュルーム 40g にんにく 1かけ
サラダ油 小さじ1/2

〔小麦粉 大さじ2 カレー粉 少々〕

ケチャップ 50g トマトピューレ 50g
トマト水煮 50g しょうゆ 小さじ1
デミグラスソース 大さじ1
ウスターソース 大さじ1
中濃ソース 小さじ2
塩 小さじ1/2 こしょう 少々
オールスパイス 少々
ナツメグ 少々 赤ワイン 小さじ1
鶏がらスープ 350ml

作り方 <ミートソース>

- ① 玉ねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・パセリはみじん切りにする。大豆水煮も粗く刻む。
- ② 小麦粉とカレー粉はから炒りする。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにく、セロリを炒め、豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ④ 玉ねぎを加えてよく炒め、にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤ ②をふりいれかるく炒め、鶏がらスープ、マッシュルーム 大豆水煮、トマト水煮、トマトピューレ、ケチャップを入れて煮込む。
- ⑥ 調味料・香辛料を入れて味をととのえ、弱火で煮込む。
- ⑦ パセリと赤ワインを入れて仕上げる。

<スパゲティ>

- ① たっぴりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを少し硬めにゆでる。
- ② 油でパセリを炒め、スパゲティをからめる。