

なすいりミートスパゲティ



材料(4人分)

食材	分量
スパゲティ	300g
豚ミンチ	80g
なす	中1本
玉ねぎ	中1個
にんじん	40g
ピーマン	1/2個
トマト	1/4個

調味料

ケチャップ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1/3
コンソメ	少々
こしょう	少々
塩	少々
油	適量

調理時間	30~35分
エネルギー(1人分)	420Kcal

下準備

- ・なす・・・1cm輪切り
- ・玉ねぎ・・・みじん切り
- ・にんじん・・・みじん切り
- ・ピーマン・・・千切り
- ・トマト・・・1cm角程度の大きさ

作り方

- 1.スパゲティを茹でる。
- 2.フライパンに油をしき玉ねぎ、豚肉を炒め、にんじん、なす、ピーマンも加えて炒める。
- 3.火が通ったらトマトと調味料を入れて煮て塩こしょうで味を調える。
- 4.3)に1のスパゲティを混ぜあわせ皿に盛りつける。