

ミートスパゲティ

<材料 4人分>

| | |
|-----------|-----------------|
| スパゲティ(乾麺) | 320g |
| 豚ひき肉 | 80g |
| 玉ねぎ | 100g(中1/2個) |
| 市販のミートソース | 1缶(290g) |
| A | [水 100cc |
| | [トマトケチャップ 大さじ3 |
| | [砂糖 小さじ3 |
| B | [片栗粉 小さじ2 |
| | [水 小さじ2 |



<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- ④市販のミートソース、Aを加えて中火で5分ほど煮込む。
- ⑤④にBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥鍋に湯を沸かしスパゲティを表示時間通りゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ⑦器にスパゲティを盛り、⑤のミートソースをかける。

*アイコーメディカルのミートスパゲティには、
「業務用ハウス ミートソース 2kg」を使用しています