

# スパゲッティミートソース



材料（4人分）		切り方	作り方
★スパゲッティ	320g		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ロリエは煮出して使う（●）</li> <li>■ サラダ油と小麦粉でブラウンルーを作る。（■）（別紙参照）</li> </ul> <p>①スパゲッティはたっぷりの湯に塩を加えて茹でる。</p> <p>②フライパンに油を熱し、①を炒める。</p> <p>③別のフライパンに適量の油を熱し玉ねぎの半量をあめ色になるまで炒めて取り出す。</p> <p>④適量の油を熱し、にんにく～にんにんじんをよく炒める。</p> <p>⑤④に③と●を加えてひと煮立ちさせてアクをとり、調味料と粉チーズを加えて煮る。</p> <p>⑥■を加えて30分ほど煮込み、最後にグリーンピースを加える。</p> <p>※よく煮込むことでピューレの酸味が飛び、マイルドな仕上がりになります。</p>
★ゆで塩	湯1Lに対して大さじ1		
★サラダ油 <sup>アブラ</sup> （炒め油）	適量		
サラダ油（炒め油）	適量		
にんにく	1g	みじん切り	
ベーコン	8g	短冊切り	
玉ねぎ	320g	粗いみじん切り	
豚ひき肉	100g		
牛ひき肉	100g		
にんじん	100g	粗いみじん切り	
グリーンピース	20g		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
トマトケチャップ	大さじ5		
トマトピューレ	大さじ5		
ウスターソース	大さじ1		
●湯	120mL	煮出す	
●ロリエ（ホール）	1枚	煮出す	
粉チーズ	大さじ1強		
■サラダ油	小さじ1		
■小麦粉	小さじ2		

