

子どもの好きなミートソースに大豆を入れてヘルシーに！

大豆入りスパゲティミートソース

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

スパゲティ	300g
水煮大豆	100g
豚ひき肉	100g
にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1 個
ピーマン	1 個
油	小さじ 2
水	300 cc~400 cc
小麦粉	大さじ 3
ウスターソース	小さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 4
トマトピューレ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3

A



【 作り方 】

- ① 水煮大豆は包丁で細かくする。
- ② にんじん、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して豚ひき肉と水煮大豆、野菜を炒める。
※ ピーマンの彩りを残したい場合は、⑤の味をととのえる前に加えましょう。
- ④ 小麦粉を入れて炒める。
- ⑤ A の調味料と水を加えて煮込み、塩を加えて味をととのえる。
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かしスパゲティをゆで、ザルにあけて水気をきる。
- ⑦ 皿にスパゲティを盛り、上から⑤のミートソースをかける。

※ 大豆を入れずに(使わずに)作る場合は、ひき肉は 2 倍量にしましょう。