



だいとう
キラキラ大東 

スパゲティ
ミートビーンズ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・スパゲティ……320g
- ・オリーブ油…小さじ1半
- <具>
- ・ぶたひき肉…100g
- ・大豆(水煮)…80g
- ・にんじん…1本
- ・たまねぎ…中1個
- ・マッシュルーム(水煮)…50g
- ・しょうが…1かけ
- ・にんにく…1かけ
- ・なたね油…小さじ1
- ・トマトピューレ…100g
- ・トマトケチャップ…130g
- ・ウスターソース…おおよそ1
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々
- ・赤ワイン…小さじ1半
- ・パルメザンチーズ…お好み

つく かた
【作り方】

- ①にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、大豆は、みじん切りにする。マッシュルームはスライスにする。
- ②油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚肉を炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、大豆、マッシュルームを順に炒め、調味料を入れる。
- ④よく煮込み、味を整え、仕上げにチーズを加える。
- ⑤スパゲティをかためにゆで、オリーブ油をまぶす。
- ⑥④と⑤をあえて、完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：515キロカロリー
たんぱく質：22.8グラム
脂肪：10.3グラム
塩分：1.7グラム