



# 洋風 ミートソーススパゲッティ

ねらい スパゲッティの扱い方、ミートソースの作り方



エネルギー ● 640kcal  
たんぱく質 ● 20.8g  
脂質 ● 24.8g  
塩分 ● 2.8g  
繊維量 ● 3.8g



材 料	1人分	4人分
スパゲッティ	80g	320g
バター	7g	28g
ミートソース		→オリーブオイルでもよい
牛ひき肉	40g	160g
玉ねぎ	30g	120g
にんじん	10g	40g
にんにく	2g	8g
しょうが	2g	8g
サラダ油	8g	32g
薄力粉	6g	24g
スープストック	80mL	320mL
ケチャップ	25mL	100mL
ウスターソース	3mL	12mL
塩	0.8g	3g
こしょう	少々	適量
チーズ(粉)	3g	12g
パセリ(みじん)	少量	少量

→p.14参照。固形スープを使う場合は、水400mLにつき1個

## 簡単 カルボナーラ

材 料	1人分
スパゲッティ	80g
ベーコン	30g
にんにく	3g
オリーブ油	15mL
卵ソース	
卵	50g
卵黄	10g
粉チーズ	13g
生クリーム	15mL
塩、こしょう	少々
黒こしょう(粗挽き)	少々
パセリ(みじん切り)	少々

●イタリアではパンチェッタ(豚バラ肉の塩づけ)を用いたものをカルボナーラという。

- ①ボールに卵を入れ、卵黄を加えて溶きほぐす。
- ②①に粉チーズ、生クリーム、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、5mmに切ったベーコンと薄切りにしたにんにくをベーコンがカリカリになるまで炒め、おいておく。
- ④スパゲッティをゆで、ざるにあげておく。
- ⑤③のフライパンを火にかけてスパゲッティを加えて混ぜる。
- ⑥火を止め、②を一度に入れて手早く混ぜる。
- ⑦器に盛り、黒こしょうとパセリを散らす。

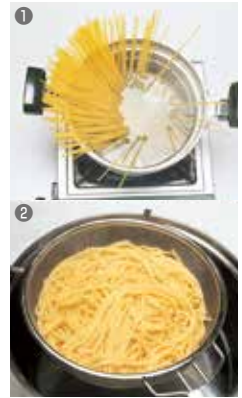
## 1 ミートソースを作る

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、にんにく、しょうがは極細かなみじん切りにする。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを中火で炒め、続いて玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③②に薄力粉を振り入れ、焦がさないように弱火で混ぜながら、薄力粉が透明になるまでよく炒める。
- ④火を止め、スープストック、ケチャップ、ウスターソースを入れて混ぜ、再び火にかける。沸騰したらひき肉を加えてときどき混ぜながらぼつてりするまで煮る。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる。



## 2 めんをゆでる

- ①スパゲッティは、10倍の水に0.5%の塩を入れて沸騰したところに入れる。  
(ゆで時間は、袋の表示のゆで時間を目安とする。)
- ②ゆで上がったらざるにとり、温かいうちにバターをからめる。



## 3 盛りつけ

- ①温めた皿にスパゲッティを盛り、上からミートソースをかける。
- ②好みにより、粉チーズやパセリのみじん切りをかける。



●スパゲッティは、ミートソースの仕上がり時間を考えてゆでる。