

刻んだ大豆をパスタに絡めて

主食 + 主菜 **大豆たっぷり
ミートソーススパゲッティ**

材料 | 6人分 | 調理時間45分 |

スパゲッティ(乾麺)…480g	トマト缶…1缶
にんにく…10g	ケチャップ…大さじ1強
玉ねぎ…200g	バター…25g
セロリ…60g	塩、こしょう…少々
にんじん…150g	ブイヨン(固形)…1個
蒸し大豆…150g	ナツメグ…少々
ひき肉…200g	中濃ソース…15g
マッシュルーム…50g	ローリエ…1枚

作り方 |

1. にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじんはみじん切りにする。
2. マッシュルームは薄切り、大豆1/2を粗みじん切りにする。
3. フライパンにバターを入れ玉ねぎとセロリを炒める。
4. ひき肉を入れ、塩こしょうとにんにく、ナツメグを入れて炒め、にんじんを加えさらに炒める。
5. 大豆とマッシュルームを入れ、トマト缶、ケチャップ、ブイヨン、ローリエを入れ煮込む。
6. 中濃ソースを入れひと煮立ちさせる。
7. ゆでたスパゲッティとともに皿に盛りつける。

料理のポイント |

- 副菜としても使えるミートソースに野菜と大豆をたっぷり。



エネルギー 478kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 21.9g 脂質 14.2g 炭水化物 72.9g

食物繊維 9.4g カルシウム 60mg 鉄 3.0mg

管理栄養士のひと言

パスタをゆでるとき塩は不要