



10th ANNIVERSARY since 2015

# スパゲッティー ミートソース



材料(3人分)

- スパゲッティー…300g
- A ● 牛・豚合挽肉…200g
- バター…20g
- にんにく…1/2片(みじん切り)
- B ● 玉ねぎ…1/2個(120g) 粗みじん切り
- バター…10g
- 塩…1g
- ツルヤオリジナル 国産トマトジュース…180cc
- ツルヤオリジナル 便利なデミグラスルウ…25g

栄養量	・エネルギー……………633kcal	・脂質……………23.9g	・食塩相当量……………1.1g
	・たんぱく質……………26.1g	・炭水化物……………85.1g	

①②をフライパンに入れ、炒めます。しんなりしてきたらふたをして弱火にして5分くらい蒸らし炒めます。  
★みじん切りは粗めでよいです。包丁でたたいて細かくすると水が出てしまい、うまく炒めることが出来なくなり、甘みが出にくいです。包丁で1回切るだけにしてください。



②④を炒め香ばしくなったら、①とトマトジュースを加えます。一煮立ちしたらルウを加え、とろみが付いたら好みで黒こしょうなど加え完成です。



③スパゲッティーはゆでる前にあらかじめたっぷりの水に浸けてふやかしておきます。30～40分置いてやわらかくなっていれば準備OKです。湯を沸かし、水で戻してスパゲッティーを入れ、再び沸いたらゆで上がります。



④皿に盛り付け、好みで粉チーズ、パセリなど振りかけてください。

おすすめ食材

ツルヤオリジナル 便利なデミグラスルウ

素材の旨みをいかした、溶けやすいパウダー状のデミグラスルウです。パウダー状で早く溶け込むので、お料理にお手軽にお使いいただけます！

