

なすのミートスパゲッティ

材料 (5人分)	作り方
スパゲッティ 400g 合い挽き肉 300g なす 小1本 玉葱 小2個 人参 小1本 サラダ油 大さじ1 にんにく 1かけ トマトケチャップ 大さじ5 ウスターソース 大さじ2 粉チーズ 大さじ2 ハヤシルウ 2かけ 塩 適量 コショウ 適量 水 500m	① なすは厚さ3ミリほどのいちよう切りし、玉葱、人参はみじん切りにしておく。 ② 鍋を火にかけてサラダ油をひいたら、合い挽き肉を入れしっかりと炒めます。 ③ 肉に火が通ったら、人参・玉葱の順に加えて炒め、しんなりとしてきたら、なすを加え、更に炒めます。 ④ 野菜に火が通ったら、水・ケチャップ・ウスターソースを加え、ひと煮立ちさせたら、粉チーズとハヤシルウを加え、煮込んでいきます。 ⑤ 塩・こしょうで味を調えたら、ソースの完成です。 ⑥ ミートソースを煮込んでいる間に、スパゲッティをたっぷりの湯で茹でておきます。 ⑦ 茹であがったスパゲッティの水気を切り、皿に盛りつけたら、上からソースをかけて完成です。



さばとほろごはん

材料 (5人分)	作り方
ごはん どんぶり5杯分 さば水煮缶 200g 人参 中1/4本 いんげん 4本 サラダ油 適量 さとう 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ2	① さばは缶から出し、水分をきってほぐしておく。 ② にんじんはみじん切りにしてゆで、いんげんもゆでて小口切りにしておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のさばを入れて炒めます。軽く炒めた後、さとう、しょうゆ、酒を加え、さらに炒めます。 ④ ③がパラパラとほぐれるようになったら、②のにんじんといんげんを加え、味をなじませせる。