



なすとトマトのボロネーゼ



調理時間
30分

カロリー
726kcal

野菜摂取量
122.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

スパゲッティ	400g
牛ひき肉	200g
なす	2本
玉ねぎ	中1個
ベーコン	2枚
にんにく	1片
オリーブ油	適量
パセリ(みじん切り)	適量
パルメザンチーズ	適量

下準備

【A】

ホールトマト缶	1缶(200g)
デミグラスソース	1缶
赤ワイン	少々
ケチャップ	少々

作り方

1. なすは5mm位の輪切りにしておく。鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油を入れなすを炒めておく。
2. 玉ねぎ、ベーコン、にんにくはみじん切りにしておく。
3. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油を入れ、玉ねぎ、ベーコン、にんにくを炒める。
4. (3)の中に牛ひき肉を入れ、水分をとばしながら炒める。
5. (4)に【A】を入れて、**弱火**で20分間煮込む。
6. (5)の中に(1)を入れ少し煮込む。フタを開け**中火**にして水分をとばしながら炒める。
7. スパゲッティを茹でる。(※【麺を茹でる】参照)茹でたスパゲッティを(6)に入れ手早くからませる。
8. 皿に麺を盛り、残りのソースをかけパセリとパルメザンチーズを散らす。

【麺を茹でる】

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら、麺類を入れよくほぐす。
2. 再沸騰したら、フタをして火を止める。
3. 各商品の指定時間を目安とし、余熱で茹であげる。