



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

ミートソース

子どもから大人まで愛される味！



材料（4人分）

スパゲティー（乾麺）	…400g
サラダ油	…小さじ2
おろしにんにく	…少々
牛挽肉	…240g
玉ねぎ（みじん切り）	…中2個（240g）
A トマトピューレ	…300g
トマトケチャップ	…150g
赤ワイン	…小さじ2
チキンコンソメ	…小さじ1
塩・こしょう	…少々

管理栄養士の オススメPoint

Point1

牛肉は鉄分を多く含みます。
牛肉に多く含まれる鉄は体内に
吸収されやすいのが特徴です。

Point2

お好みで粉チーズをかけても
美味しく頂けます！

作り方

1. たっぷりのお湯でパスタを茹でる
2. 油をひいたフライパンにおろしにんにくを入れ、牛挽肉、玉ねぎを入れて炒める
3. Aを入れて炒め、煮込む
4. 1のパスタに3をかけて完成

1人分

633

kcal

食塩相当量：2g