

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）
トマトピューレ	…300g
トマトケチャップ	…150g
A 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
美味しくいただけます！

作り方

1. たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、スパゲティーを茹でる
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. 2にAを入れて炒め、煮込む
4. 1のスパゲティーに3をかけて完成

1人分

633

kcal

食塩相当量：2g