

# 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