



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