

カレーミートソーススパゲティ

30分

子どもたちに大人気のカレーをミートソースにいれました！



材料	作りやすい量
スパゲティ	300 g
豚挽肉	200 g
玉ねぎ	1 個
人参	5 cm くらい
マッシュルーム	1 パック
油	大さじ 1
カレールウ	50 g
ケチャップ	大さじ 3
ソース	大さじ 1
赤ワイン	小さじ 1
コンソメ	小さじ 1/2
塩	少々
水	1・1/2 カップ

作り方

- ① 玉葱、人参をみじん切り、マッシュルームは食べやすく切る。
- ② スパゲティは分量外の塩を加えた熱湯で、表示時間どおりに茹でておく。
- ③ 油で豚挽肉と①をしっかり炒めて、しんなりしたら水を加えて煮込む。
- ④ 軟らかく煮えたら、調味料を加えてとろみをつける。
- ⑤ 茹でておいたスパゲティに、④をかけて出来上がり！

*家庭で作りやすい調味料に変更しています。
味つけはお好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community