

① 野菜のラゲーソースパスタ

野菜のうまみがギュッと凝縮したパスタソースです。

■材料（4人分）

お好みのパスタ	320 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/2 本
ごぼう	1/3 本
セロリ	1 本
鷹の爪	1 本
にんにく	1 かけ
ダイスカットトマト缶	1 缶
ケチャップ	大さじ 1
トマトジュース	200cc
ローリエ	1 枚
白ワイン	50cc
コンソメ	1 個
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 3
パルメザンチーズ	適量
イタリアンパセリ	適量



■作り方

- ①玉ねぎ、人参、ごぼう、セロリはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、みじん切りのにんにくを入れ火にかけ、香りが立ってきたら①を加えよく炒める。トマト缶、トマトジュース、白ワイン、ケチャップ、コンソメ、ローリエ、鷹の爪を加え、沸騰したら弱火にし10分煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ③たっぷりの熱湯に塩（分量外：水2リットルにつき大さじ1強）を入れ、スパゲッティを袋の表示より1分間短くゆでる。
- ④②のソースを弱火にかけながら、湯をきったスパゲッティを加えて和える。器に盛り、パルメザンチーズ振り、イタリアンパセリを添える。

一人分栄養価

エネルギー	480kcal
蛋白質	12.6 g
塩分	2.4 g

