

和風ボロネーゼ

<主な材料・3人分>

合挽き肉 150g
大豆水煮缶 1/2 缶(100g)
たけのこ水煮 100g
にんじん 1/4 本
れんこん 1/2 節
しいたけ 4 枚
玉ねぎ 1/4 個
にんにく 1 かけ
トマト水煮缶 1/2 缶(200g)
オリーブオイル 大さじ 1
赤ワイン 大さじ 2
ケチャップ 大さじ 2
味噌 大さじ 1
ローリエ 1 枚
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
スパゲッティ 240g
パセリ 適量



<作り方>

- ① たけのこ水煮、にんじん、れんこん、しいたけ、玉ねぎ、にんにくをそれぞれ粗みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら、①と合挽き肉、粗目につぶした大豆水煮缶を加えてよく炒めたら赤ワイン入れ、水分をとばす。
- ③ トマト水煮とローリエ、ケチャップを入れて中火で約 10 分間煮つめる。とろみがついてきたら、味噌と塩、こしょうを加えて混ぜ、再び煮立ったら火を止める。
- ④ 沸騰した湯に塩（分量外）を加え、スパゲッティを袋に表示時間通り茹でる。
- ⑤ 皿にスパゲッティとソースを盛りつけて、みじん切りにしたパセリを散らしたら完成。

エネルギー 558kcal 蛋白質 26.6g 塩分 3.1g