

☆ほうれん草ミートパスタのフリッタータ

<主な材料・4人分（直径15cm スキレット1台）>

合挽肉 50g

ほうれん草 1/8束

玉ねぎ 1/6個

にんにく 1/2片

トマト水煮缶 100g

オリーブ油 小さじ1/2

赤ワイン 小さじ2

ケチャップ 小さじ2

ローリエ 1枚

塩 小さじ1/6

スパゲッティ 80g

溶き卵 3個分

オリーブ油 大さじ1

粉チーズ 適量



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。ほうれん草は茹でてから、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら、玉ねぎ→ひき肉の順で加えて炒め、赤ワイン入れて水分をとばす。
- ③ トマト水煮とローリエ、ケチャップを入れて中火で煮つめる。とろみがついたら、塩を加えて混ぜ、煮立ったら火を止める。
- ④ スパゲッティを袋の表示通り茹でる。
- ⑤ ボウルにスパゲッティと③、ほうれん草を入れて和える。その中に、溶き卵と塩こしょう(分量外)を入れて混ぜる。
- ⑥ スキレットにオリーブオイルを入れて火にかけ、⑤を流し入れる。中火で焼き、周りが固まってきたら、170度に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、粉チーズをかけ、お好みのハーブを飾る。

エネルギー 209kcal 蛋白質 10.3g 塩分 0.8g