



## ミートスパゲティ

【1人前】 エネルギー600kcal タンパク質23.8g 脂質13.3g

### 材料・1人分

#### ミートスパゲティ

- スパゲティ …… 80g
- 牛赤身ミンチ …… 40g
- 玉ねぎ …… 50g
- 人参 …… 20g
- マッシュルーム …… 20g
- トマト水煮缶 …… 40g
- にんにく …… 0.1g
- 無塩バター …… 3g
- 小麦粉 …… 3g
- ケチャップ …… 35g
- ソース …… 5g
- こしょう …… 少々
- 乾燥パセリ …… 適量

#### サラダ

- 茹卵 …… 1/2個
- レタス …… 30g
- 胡瓜 …… 20g
- プチトマト …… 1個
- ノンオイルドレッシング10g

#### フルーツ

- りんご …… 1/4個

- 1 フライパンで、油を引かずににんにく、ミンチ肉、みじん切りにした玉ねぎ・人参をから炒りし（電子レンジでも良い）火が通ったら、小麦粉をだまにならないように振り掛けて全体になじませる。
- 2 無塩バターを加え、とけたらトマト水煮缶、水少量、マッシュルーム、ケチャップ、ソースを順に加えて煮詰める。
- 3 茹でたスパゲティの上に、出来上がったミートソースをかける。

### アドバイス

スパゲティとサラダの組合せは良く合いますが、脂肪の取り過ぎになりがちです。サラダのドレッシングをノンオイルに代えたり、スパゲティソースは油を控えるなど工夫しましょう。