

ヘルシー&スピーディ料理

1回目

★ミートスパゲティ（5～6人分）

ミートソース

オリーブオイル	大2強
にんにく	1片
ベーコン	2枚
にんじん	1/2本
たまねぎ	1.5個
牛ミンチ	420g
マッシュルーム	1パック
トマト水煮缶	1.5缶
薄力粉	大6
スープ	
水	3.5カップ
コンソメ	2個
トマトケチャップ	120cc
ウスターソース	大2.5
赤ワイン	大3.5
ベイリーフ	1枚
塩・こしょう	少々

スパゲティ	90g×人数
バター	5g×人数
こしょう	少々
粉チーズ	適宜



準備 にんにく、人参、たまねぎ：みじん切り

ベーコン：色紙切り

マッシュルーム：薄切り

<作り方>

1. 鍋に、オリーブオイル、にんにくを、焦がさないように、香りを出す。
2. ベーコン、人参、たまねぎを炒め、色がついたら、牛ミンチを炒める。
3. マッシュルーム、薄力粉を、加えて炒める。
4. トマト水煮缶、スープ、調味料を加え煮込み、味を調える。
5. スパゲティを、アルデンテにゆでる。塩（分量外）を加えた湯で茹で、湯切りしたら、熱いうちに、バターを混ぜ、こしょうを軽くする。
6. 麺を皿に盛り、ミートソースをかけ、好みに粉チーズをかける。

★切り干し大根とタコの
洋風なます

材料（5人分）作りやすい量

切り干し大根	50g
ゆでだこ	100g
オリーブ（グリーン）	約 15 粒
＊ドレッシング	
EXバージンオリーブ油	大3
酢	大3
砂糖	小1
粒マスタード	小1
塩（オリーブの塩加減で調節）	少々
刻みパセリ	適宜

*ワインに合う味です。
洋風おせつの一品にもなります。

作り方

- 1, 切り干し大根は、手早く水で洗い余分な水分は絞る。食べやすい長さに切る。
（サッと湯通ししてもよい）
- 2, ゆでだこは、薄切りする。
- 3, オリーブは3等分に輪切りする。
- 4, ポリ袋にドレッシングの調味料を入れ、よく揉み、しっかり味をなじませる。
- 5, 皿に盛りつける。



★ミックスナッツの田作り

材料（作りやすい量）

ごまめ	30g
ミックスナッツ	50g
さとう	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2

*おせち料理の田作りにミックスナッツを入れることで普段のおつまみにもぴったりに！

<作り方>

- 1, ごまめとミックスナッツは耐熱皿に広げる。ラップをかけずに電子レンジ（500w）で1分30秒かけて乾かす。
- 2, フライパンに調味料を入れ、火にかけ泡だってきたら①を加えて絡める。クッキングシートに広げ冷ます。

