

カレーソーススパゲッティ

ごはん類・めん類

239kcal / 脂質8.7g / 塩分0.6g



ワンポイント

香辛料は、香りや辛味付けをし、食欲を高めたり、胃腸の働きを整える効果や疲労回復の効果もあります。香辛料を使った献立は暑さの続く夏の時期にピッタリです。



材料(4人分)

- ・スパゲッティ 320g
- ・ゆで塩 少々
- ・サラダ油 小さじ5

〈カレーソースの材料〉

- ・合びき肉 250g
- ・サラダ油 小さじ2+1/2
- ・たまねぎ 300g
- ・にんじん 150g
- ・にんにく 少々
- ・グリーンピース 50g
- ・小麦粉 大さじ2強
- ・カレー粉 小さじ2強
- ・トマトケチャップ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・ソース 小さじ2弱
- ・コンソメスープのもと 小さじ3弱
- ・ローレル 少々
- ・湯 150ml

- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① カレーソースの作り方。
 - (1) たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。
 - (2) 小麦粉を褐色になるまでからいりし、カレー粉を入れ、さらにからいりする。
 - (3) サラダ油を熱し、合びき肉、にんにくを炒める。
 - (4) たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め、湯を入れ、煮る。
 - (5) あく、油をとり、トマトケチャップ、砂糖、ソース、コンソメスープのもとで調味し、煮込む。
 - (6) (2) をふり入れ、ローレル、グリーンピースを入れ、煮る。
- ② スパゲッティは塩ゆでし、サラダ油をまぶす。
- ③ スパゲッティを加えて煮る。
- ④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。