ミートソースペンネ

たっぷりのひき肉にトマトを加えて煮込んだミートソースをペンネにからめた料理です。夏はズッキーニやなすを加えたり、秋はきのこを加えたり、アレンジも楽しめます。

＜材料（４人分）＞　※ 主食の分量ではありません。

ペンネ（乾）		６０ ｇ
豚ひき肉		１２０ ｇ
おろしニンニク		小さじ 1/3
サラダ油		小さじ 1/3
玉ねぎ		中 1/2 個
ほうれん草		２ 株
A	赤ワイン（料理用）	小さじ １
	トマトケチャップ	大さじ ３強
	ダイストマト缶	５０ ｇ
	コンソメ	小さじ 1/3
	ブラックペッパー	少々
ビーフシチュールウ		５ ｇ
水		４０ ml



＜作り方＞

① 玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は３㎝長さに切り、電子レンジで加熱する。

② サラダ油で、豚ひき肉、ニンニクを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れ炒める。

③ A の材料を入れて炒め、水を加えて５分くらい煮る。

④ ルウを入れとろみをつけたら、表示時間通りに茹でたペンネを入れ、からめる。

⑤ 水切りしたほうれん草を入れ、混ぜ合わせる。

※　調味料はお好みで加減してください。

【１人分の栄養価】

エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
１６０	8.3	6.0	0.7