



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年5月号より」

あんかけパスタ・・・最近ウワサの名古屋名物。トロ〜リからむソースが新鮮!



材料(4人分)

牛ひき肉	100g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
トマト	1個
トマトソース	1缶(295g)
トマトケチャップ	大さじ4
ブイヨン(スープ)	2カップ
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
▼水溶性片栗粉▼	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
卵	3個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
スパゲティー	400g
塩	適量
パセリ	1枝

- 1 玉ねぎ・にんじん・トマトはみじん切りにします。
- 2 サラダ油をフライパンで熱し、牛ひき肉を炒めてポロポロになったら1の野菜を加えて炒めます。
- 3 2にトマトソース・トマトケチャップ・ブイヨンを加えて煮ます。塩・こしょうで味をととのえ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 4 塩を加えて沸騰させたお湯で、スパゲティーを茹でます。
- 5 卵を溶きほぐし、塩・こしょうを加えて、サラダ油を熱したフライパンでスクランブルエッグを作ります。
- 6 器に茹でたスパゲティーを入れて3のあんをかけ、その上に5をのせてパセリを添えます。