

### NO.3 スパゲティミートソース (2人分)

#### (材料)

スパゲティ	160 g	}
油	2 g (小さじ 1/2)	
合いびき肉	100 g	
玉ねぎ	80 g	
人参	30 g	
セロリ	30 g	
オリーブオイル	6 g (小さじ 2)	
コンソメ	2 g	
ケチャップ	20 g	
ダイストマト缶	140 g	
デミグラスソース	6 g	
塩	0.6 g	
こしょう	少々	
粉チーズ	お好みで	

#### (作り方)

- ①玉ねぎ・人参・セロリはみじん切りにする。
- ②合いびき肉と①をオリーブオイルで肉の色が変わるまでよく炒める。
- ③②にコンソメ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・塩・こしょうを加えて  
トマト缶の水分が飛ぶまで弱火で煮込む。
- ④スパゲティは袋の指示通り茹でて、油をまぶしておく。
- ⑤④のスパゲティを皿に盛り、③を上からかける。
- ⑥粉チーズを振りかける

