

みんなの大好きメニュー！

# スパゲティミートソース



## 材 料(4人分)

スパゲティ	400g
豚もも肉	240g
にんじん	中1/2本
ピーマン	2個
たまねぎ	小2個
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	1カップ
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1強
コンソメ	1個
塩	適量
パセリ	適量

## ルウ

小麦粉	大さじ3弱
サラダ油	大さじ1弱

## 作 り 方

- 1 にんじん、ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。豚肉は細かく切る。(豚ひき肉でも)
- 2 ルウを作る。フライパンにサラダ油を温めバターを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒める。小麦粉に色がついてきたら火を止める。
- 3 別のフライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- 4 豚肉にしっかり火が通ったら、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順に炒める。
- 5 野菜に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメを加え、塩で味を調える。(水分が少ないようだったら水を少し加える)
- 6 たっぷいのお湯でスパゲティを茹でる。
- 7 茹で上がったスパゲティに5のソースをかけ、パセリをちらしてできあがり。