



たっぷりのお湯でゆでるスパゲティ！
実は、一つの鍋で具も麺も入れて作ることができることを知っていますか？

料理器具は少なく、料理水は1人1カップのみで作ることができ節水につながります。

なすミートスパゲティ

【材料（2人分）】

スパゲティ	200 g
油	小さじ 1
にんにく	1 かけ
豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	160 g（約 1/2 個）
なす	1 本
カットトマト缶	1 缶
水	400 cc
砂糖	小さじ 2
固形コンソメ	1 個
ケチャップ	小さじ 2

なすの代わりに、ズッキーニやきのこを入れてもOK☆トマト缶の水分も入るため、使う水は、1カップ（200 cc）のみ♪



【1人分 栄養価】

エネルギー: 628kcal たんぱく質: 24.8g
脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.3g

【作り方】

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りに、なすはいちょう切りにする。
- ② 熱した深めの鍋に、油を入れてにんにくを炒める。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、豚ひき肉と玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ なすとトマト、水を入れ、沸騰してきたら、半分にしたスパゲティを入れて蓋をして煮る。
- ⑤ 焦げないように時々かき混ぜて、スパゲティのゆで時間の半分になったら、砂糖、コンソメ、ケチャップ、塩こしょうを入れて煮る。
- ⑥ スパゲティのゆで時間になったら、スパゲティの固さを確認し、軟らかくなるまで煮て出来上がり。