



# なすとひき肉のスパゲッティ

畑の肉と言われている大豆をクラッシュして入れて  
栄養満点に！！



◆ 材料 (4人分)	g
スパゲッティ	120
豚ひき肉	80
水煮大豆	40
玉ねぎ	160
なす	40
にんじん	10
ピーマン	20
おろしにんにく	2
ケチャップ	90
デミグラスソース	40
中濃ソース	10
コンソメ	少々
オリーブ油	5
赤ワイン	少々
オールスパイス	少々

## ◆ 作り方

- 1 玉ねぎはスライス、人参・ピーマンは千切り、なすは1cm幅の半月、水煮大豆は粗みじんに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ、豚ひき肉をオールスパイス、ワインを振って炒める。
- 3 2に玉ねぎ、にんじん、大豆、なすを入れ炒め、ケチャップ・デミソース・中濃ソース・コンソメを入れ味を付け、茹でておいたスパゲッティ・ピーマンを入れ味を絡ませて仕上げる。

**体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)**

豚肉 大豆

**体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)**

にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく

**エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)**

オリーブ油 スパゲッティ