

減塩ミートソースパスタ

エネルギー586kcal 塩分1.7g(1人あたり)

パスタに染み込んだソースが決め手！
トマトのうま味を活かして美味しく減塩！



作り方

- ① なすは、オリーブ油で炒めておく。
- ② 鍋で熱したオリーブ油でにんにくを炒め、豚ひき肉を炒め塩を加える。
- ③ ②に、たまねぎとマッシュルームを加えて更に炒める。
- ④ たまねぎが透明になってきたら、《A》を入れる。
- ⑤ 弱めの中火で8分ほど煮て、水気がなくなってきたら、①のなすを加え、最後に《B》を入れて混ぜ合わせ仕上げる。
- ⑥ お皿に盛り付けて、パセリをかけたら完成！

材料(4人分)

《A》	・スパゲッティ	320g
	・水	640ml
	・トマトホール缶	720g
・マッシュルーム(スライス)	50g	
・なす(輪切り)	160g	
・たまねぎ(みじん切り)	120g	
・豚ひき肉	120g	
・にんにく(みじん切り)	12g	
《B》	・ケチャップ	60g
	・酒	50g
	・上白糖	2g
	・塩(ソース用)	1.5g
・こしょう	1.5g	
・固形ブイヨン	4g	
・オリーブ油(なす用)	12g	
・塩(肉用)	1.5g	
・オリーブ油(ソース用)	16g	
・パセリ	2g	



こちらのレシピは福岡女子短期大学
健康栄養学科の学生が考えました！

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram

