

# ミートソース スパゲッティ

(1人分の材料 (g))



スパゲッティ	・ ・ ・	80
食塩	・ ・ ・	0.3
トマトホール缶(無塩)	・ ・ ・	200
豚・ひき肉	・ ・ ・	50
たまねぎ	・ ・ ・	100
にんにく	・ ・ ・	5
ケチャップ	・ ・ ・	30
黒こしょう	・ ・ ・	少々
オリーブ油	・ ・ ・	6
刻み昆布	・ ・ ・	3
乾しいたけ	・ ・ ・	2
しいたけだし	・ ・ ・	30

## 【つくりかた】

- 1.玉ねぎ・にんにくは微塵切りにしておく。干し椎茸は数時間～1日程度水で戻しておき、微塵切りにする。昆布は、キッチンばさみ等で細かくしておく。
- 2.フライパンに油を引き、にんにくを入れて軽く炒める。
- 3.ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
- 4.ホールトマト、ケチャップ、干し椎茸、干し椎茸の戻し汁、昆布、黒こしょうを入れ10分程度煮詰める。
- 5.たっぷりのお湯に塩を入れ、パスタをゆでる。(水1ℓに対して1%の食塩が目安)
- 6.茹であがったパスタにソースをかけ、出来上がり。

## 【うま塩のポイント】

食塩を減らした分、刻み昆布やしいたけの持つ旨味を活かし、物足りなさを補っています。

※食塩量 通常レシピ：4.1g うま塩レシピ：1.7g