

スパゲティカレーミートソース

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	和える		<p>下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスタを人数分塩ゆでし、油を和える ・材料を切る <p>ミートソース作り</p> <p>①油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、玉ねぎ、豚ひき肉を、玉ねぎがあめ色になるまで炒める。</p> <p>②にんじん、大豆も加えて炒め、小麦粉をふる。</p> <p>③ロリエ～オールスパイスを加え、煮込む。</p> <p>④粉チーズを入れる。</p> <p>味が濃くできたら水を加えて調整する</p>
塩	適量		
スパゲティ	320g		
サラダ油(炒め油)	適量		
にんにく	1かけら	みじん	
しょうが	5g	みじん	
たまねぎ	160g	みじん	
豚ひき肉	80g	下味	
赤ワイン	8g	//	
にんじん	40g	みじん	
大豆(乾燥)	40g	みじん	
小麦粉	6g		
ロリエ(パウダー)	少々		
塩	少々		
トマトケチャップ	60g		
こしょう	少々		
ウスターソース	20g		
カレー粉	1.6g		
ガラムマサラ	少々		
オールスパイス	少々		
粉チーズ	6g		