

イタリアンシェフ直伝!!
簡単なのに本格的

白菜が主役の ミートソースパスタ



白菜の甘みと“シャキシャキ”感が
楽しめるミートソース。



白菜は数ある野菜の中でも特にカロリーが低い！
たっぷり使うことでカロリーOFFに。
余りがちな白菜の大量消費にも◎



余ったミートソースにカレーパウダー
を足して、軽く煮詰めてキーマカレー
風にしてもおいしいですよ♪

材料（4人分）

- | | | | |
|-------------|------|------------|----------|
| • スパゲッティー | 300g | • オリーブオイル | 大さじ2 |
| • 水 | 3ℓ | • 薄力粉 | 大さじ1 |
| • 塩 | 大さじ2 | • カットトマト缶 | 1缶（400g） |
| 〈ミートソース〉 | | • 赤ワイン | 50cc |
| • 白菜 | 500g | • ケチャップ | 50g |
| • ひき肉 | 250g | • ウスターソース | 大さじ1 |
| • 白ネギ（白い部分） | 1本分 | • チキンコンソメ | 1個 |
| • トマト | 1個 | • 水 | 100cc |
| • ニンニク | 1片 | • ナツメグ、クミン | 少々 |
| • しょうが | 10g | • ローリエ | 1枚 |
| • 粉チーズ | お好みで | • 塩 | 小さじ1 |
| | | • 胡椒 | 適量 |

〔1人分の栄養価〕 野菜量約28.5g/エネルギー535kcal/食塩相当量4.8g

01

野菜をカットする

- ニンニク、しょうが → みじん切り（市販のすりおろしチューブでもOK、その際は半量）
- 白菜 → 葉は3cm角、茎は5mm角に切る
- 白ネギ → 縦半分に切り、1cm幅に切る
- トマト → 2cm角に切る

02

深めのフライパンに、オリーブオイル、ニンニク、しょうがを入れ強火で炒め、
香りが出たらひき肉を入れ全体的に色が変わるまで炒める

03

②に白菜の茎、白ネギを入れ炒め、小麦粉を加えさらに炒める。
トマトとAを加え、沸騰したら蓋をして中火で10分煮込む

04

スパゲッティーを袋の表示時間通りにたっぷりのお湯でゆでる
💡茹でる時のお湯の量の目安は“お湯3ℓに対し塩大さじ2”

05

③に白菜の葉を入れ、混ぜながら1分煮込む 💡さっと煮込んでシャキシャキ感を残す
お皿にスパゲッティーを盛り、煮込んだソースをかけ、お好みで粉チーズをかけて完成