

茄子のスパゲティー

〈材料〉（2人分）

スパゲティー	200g	おろしにんにく	2g	
合いびき肉	150g	★	ケチャップ	大さじ4
玉ねぎ	200g		ウスターソース	小さじ1
茄子	150g		赤ワイン	大さじ1
しめじ	80g		塩	少々
人参	50g		こしょう	少々
ピーマン	5g			



〈作り方〉

- ① スパゲティーを表示時間通りにゆでる。
- ② 玉ねぎと茄子は薄切り、ピーマンと人参は短冊切りにし、しめじは石突をとる。
- ③ フライパンに油を熱し、おろしにんにくを加えて、香りが出たら合いびき肉を加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、その他の食材を加えて炒める。
- ⑤ ★を加えて調味する。
- ⑥ ⑤と、ゆでたスパゲティーを混ぜ合わせる。



調味料の重量 早見表



	小さじ1	大さじ1
砂糖	3 g	9 g
しょうゆ	6 g	18 g
みりん	6 g	18 g
料理酒	5 g	15 g
酢	5 g	15 g
塩	6 g	18 g
みそ	6 g	18 g
ウスターソース	6 g	18 g
ケチャップ	5 g	15 g
小麦粉	3 g	9 g
片栗粉	3 g	9 g
ごま	3 g	9 g
マヨネーズ	4 g	12 g
ワイン	5 g	15 g
油	4 g	12 g
水	5 g	15 g