

# つくってみませんか？

レバーをひき肉にしのばせています (^\_^)



## <ミート鉄スパゲッティ>

### 材料(4人分)

スパゲッティ	…	250g
ゆで塩	…	湯1ℓに対し10g
サラダ油(ゆでた麺にからめる)	…	小さじ2
サラダ油+バター	…	5g+5g
豚ひき肉	…	160g
豚レバー(水洗いし細かく切る)	…	30g
赤ワイン	…	大さじ1
たまねぎ(みじん切り)	…	250g
にんじん(みじん切り)	…	30g
干しいたけ(もどしてみじん)	…	5g
にんにく(みじん切り)	…	3g
○トマトピューレ	…	90g
○トマトソース	…	80g
○トマトケチャップ	…	80g
○ウスターソース	…	大さじ1/2
○デミグラスソース	…	30g

### 作り方

- ① スパゲッティは規定時間より少なめにゆでてサラダ油をからめておく
- ② サラダ油とバターににんにくを入れて熱し、香りがでたら、豚肉、豚レバー、赤ワインを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、しいたけを入れてよく炒めたら、○の調味料を入れてソースをつくる。
- ④ ①のスパゲティとゆで汁を入れて混ぜ、できあがり♪

○ローレル <small>(なくてもよい)</small>	…	2枚
コンソメ	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ2/3(1.8g)隠し味
○こしょう	少々	
ゆで汁	120cc	

