

ワンパン ミートスパゲティ (2人分)

かんたん

フライパン1つですべて仕上げる 簡単ミートスパゲティ

- (材料) スパゲティ 160g
合びきミンチ 150g
玉ねぎ 1/4コ
カットトマト(缶詰め) 1/2缶(200g)
(ホールのでもカットでもOK)

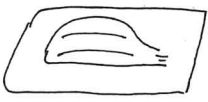
調味料は オリーブオイル
中濃ソース、コンソメ、塩、こしょう
粉チーズ


最後に粉チーズ

ラスト1分 出ささか
大切!!

(作り方)

① 玉ねぎの皮を2枚むく

②  とにかく みじん切りにする

③  フライパン用意

④ オリーブオイルを 大さじ2入れる

⑤ 強火にかける

⑥ 合びきミンチを 全部入れる

⑦ 肉の色が かわるまで いためる

⑧ 玉ねぎを 全部入れる

⑨ 30秒 いためる → 火を 中火に


⑩ カットトマト200gを 全部入れる

⑪ 水を 400cc 入れる

⑫ 1/2カップを 大さじ3 入れる

⑬ 中濃ソースを 大さじ1 入れる

⑭ コンソメを 小さじ1/2 入れる

(粉のコンソメがなければ
をたたきわって 半分入れて
ください)

⑮ 塩を 3ふり入れる

⑯ こしょうを 1ふり入れる

⑰ 30回 かきまぜる

⑱ パスタを 半分に折る

⑲ 17の中に入れる

⑳ パスタの 入ってた ふくらに
ゆで時間が 書いてあるので
それより プラス1分で ゆでる

㉑ 2分に 1回は かきまぜる

㉒ ラスト1分になったら 火を
強火にする

㉓ オリーブオイル 大1 を 加え

㉔ よく まぜる。 でき上り

ラスト1分