

メニュー名: ペンネのトマトソース煮

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
オリーブ油	2g (小さじ1/2)
にんにく	2g
豚ひき肉	160g
赤ワイン	10g (小さじ2)
たまねぎ	80g
セロリー	26g
ピーマン	15g
ペンネマカロニ	80g
白こしょう	少々
ケチャップ	130g
砂糖	4g (小さじ1)
ウスターソース	4g (小さじ1/2 強)

作り方

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎ、セロリーは薄切り、ピーマンは長さ5cm幅5mmほどの千切りにします。
2. ペンネマカロニを茹でます。(茹で時間は袋に書いてある通り)茹で上がる30秒ほど前にピーマンを入れ、さっと湯通しし、ざるにあげ水気を切ります。
3. 茹でている間にフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ炒めます。香りがでてきたら豚ひき肉を炒め、火が通ったら赤ワインを入れます。たまねぎ、セロリーを入れ、更に炒めます。
4. 白こしょう、ケチャップ、砂糖、ウスターソースを入れ軽く炒め、味を調えます。
5. 最後に2のペンネマカロニとピーマンを入れ混ぜ合わせたら出来上がりです。



ひとつポイント レバーを細かく刻み少々入れると不足しがちな鉄分が摂れますよ♪

