

ミートソースパスタ（4人分～）

乳

◎ 小林生麺	4袋	・ トマト缶（ホール）	2缶
（フィットチーネタイプ）		・ トマトペースト	1袋
● 豚挽肉	200g	・ ローリエ	2枚
● 玉ねぎ（みじん切）	1個（大）	★ トマトケチャップ	ひとまわし
● にんじん（おろす）	1本	★ しょうゆ	小1
△ ニンニク（みじん切）	2片（入れてない）	★ ハチミツ	大1～
・ 白ワイン	大1	★ 牛乳	大1
* きび砂糖	小1	★ 岩塩	小1
* コンソメ	小2	★ 白コショウ	少々
		・ オリーブオイル（仕上げ）	ひとまわし

- ① フライパンにオリーブオイル（大2）を熱し、**弱火**で玉ねぎとにんじんをじっくり炒める
- ② 玉ねぎがアメ色になるほど色づいたら、（ニンニク）→豚挽肉を加え炒める
- ③ 白ワインをふりかけてアルコールを飛ばし、*（砂糖・コンソメ）を加えて全体に和える
- ④ トマト缶とトマトペースト・ローリエを加え、**蓋をして弱火で20～25分**煮込む
- ⑤ ★の調味料で味を調え、最後にオリーブオイルをひとまわし入れてソース完成
- ⑥ 大鍋に湯を沸かし**塩（山盛り小2～）**を加え、パスタを**中火で2分30秒**茹でる
- ⑦ ザルにあげて水気を切り、大鍋に麺を戻す（**水で洗わない**）
- ⑧ 必要な量のソースを加えて**弱火**にかけ、全体を和える
- ⑨ パスタにソースがよく絡んだら**EVオリーブオイル（小1～）**をふりかけ完成

※余ったミートソースは冷凍保存可！保存期間は2～3週間が目安

※解凍するときは袋から取り出し、鍋に移して極弱火にかけるのがオススメ