

ペンネの ミートソース



ペンネとはイタリア語で「羽根」や「ペン」という意味で、形状が万年筆のペン先に似ているパスタであることから、この名前が付けました。

材料（一人分）

牛肉(ミンチ)	20 g
ペンネ	20 g
塩	0.5 g
オリーブ油	0.2 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
パセリ	0.5 g
サラダ油	2 g
米粉	2 g
チャツネ	2 g
トマトケチャップ	10 g
ソース	2 g
オリーブ油	0.2 g
塩・こしょう	少々
水	15～25 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ② パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。
- ③ ペンネは塩ゆでし、流水でさまし水切りし、オリーブ油をまぶす。
- ④ 油を熱し、米粉を入れ弱火でじっくりいためブラウnlウをつくる。
- ⑤ 火を止め、水（1/2 量）・チャツネ・トマトケチャップ・ソースを加えまぜあわせる。
- ⑥ オリーブ油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水（⑤で使った水を除く）を加え煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたら⑤を加え煮込み、ペンネを入れまぜあわせる。
- ⑧ ひと煮立ちしたらパセリを加え、火を止める。