

ご飯・麺 茹でる 洋食

スパゲティミートソース

肉の旨味を引き出したおもてなしの一品にも使える人気のパスタ。



エネルギー(1人分):526kcal/たんぱく質:22.6g/脂質:15.2g/炭水化物:68.3g/塩分:1.9g

材料(4人分)

スパゲティ 300g
パセリのみじん切り 適量
パルメザンチーズ 適量
牛挽肉 200g
タマネギ 1個
ニンジン 30g
セロリ 30g
ニンニク 1片
ピーマン 2個
マッシュルーム 3個
トマト缶詰 1缶
小麦粉 20g
赤ワイン 50cc
ブイヨン 300cc
ウスターソース 大さじ2
塩 コショウ 適量
ローリエ 1枚
ナツメグ、オレガノ、
チリペッパー 各適量
オリーブオイル 大さじ1
バター 大さじ1

1. タマネギ、ニンジン、セロリ、ニンニク、ピーマン、マッシュルームはみじん切りにし、トマト缶はつぶしておきます。
2. フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、タマネギ、ニンジン、セロリ、ニンニクを焦がさないように、ヒーター火力2~4(弱火~中火)でしっかりと炒めます。
3. 挽肉を加えてパラパラになるまでしっかりと炒め、ピーマン、マッシュルームを炒めて小麦粉を絡めます。
4. 赤ワインを加え、煮立てながら溶きのぼし、つぶしたトマト、ブイヨンを加えてのぼしてゆきます。
5. ウスターソース、ハーブ、スパイスを加えて、ヒーター火力3(弱めの中火)で15分程度煮込み、塩、コショウで味付けしてローリエを取り出します。(濃度が薄い場合はヒーター火力を4~6(中~強)にして煮詰めてください。)
6. スパゲティはたっぷりの熱湯に、1パーセントの塩を加えた中で茹で上げます。
7. 器にスパゲティを盛り付けて、5.のミートソースをかけ、すりおろしたパルメザンチーズとパセリのみじん切りをかけます。

Q1 麺と麺がくっついてしまいます。

- A パスタをできるだけ広げるような形で鍋に入れましょう。鍋の中央部でパスタをねじるようにして手を離すと、パスタがキレイに広がります。パスタを鍋に入れば30秒~1分程はパスタをほぐすように混ぜましょう。その後はそのまましておいてもパスタがくっつきません。お湯から出ている部分とお湯に浸かっている部分の固さに違いが出来ますので、出来るだけ早くパスタの全体がお湯に浸かるようにしましょう。



Q2 鍋底に麺がくっついてしまいます。

- A パスタはヒーター弱で茹でると鍋底に沈んでくっついてしまいます。鍋の中では対流が起きているので「パスタがダンスをするくらい」と言われるように、鍋底からパスタが浮かび上がる程度のパワーに調節して茹でましょう。



Q3 麺がのびてしまいます。

- A 麺は塩の量が少ないと伸びやすくなります。お湯に対して1%の塩を加えた中で茹で上げましょう。IHクッキングヒーターのタイマーを使えば、タイミングを逃がさず調理することが出来ます。又、パスタは茹で上げた後ソースで和えたりしますので、その時間を考えてパスタの袋に表記されている茹で時間より、少し短く茹でるようにしましょう。



Q4 ソースが煮詰まってしまう。

- A IHクッキングヒーターは、他の調理器と比べ、余熱が少ないので、ソースの煮詰りはかなり少ないですが、もし、ソースが固く量が少なくなっているようであれば、パスタの茹で汁を適量加えて和えると上手に仕上がります。

