


新城 ZIBASAN レシピコンテスト

優秀賞

料理名	新城産カレー風ミートスパゲッティ		
使用する 新城産の 食材	トマト ほうれん草 菌床しいたけ		
材料名	分量（4人分）	作り方	
合い挽き肉 玉ねぎ トマト ほうれん草 菌床しいたけ にんにく パスタ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩・こしょう 砂糖 オリーブオイル ●片栗粉	300g 大1個 中2個 1/4束 大2個 2かけ 400g 100ml 100ml 大さじ3 少々 少々 大さじ1 大さじ2	<p>① 玉ねぎ、しいたけ、にんにくをみじん切りにし、トマトはさいの目切り、ほうれん草は1cmほどに切る。</p> <p>② フライパンにオリーブオイルを引き、にんにく、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、しいたけを入れ合い挽き肉を炒める。</p> <p>③ 肉に火が通ったら、トマト、ほうれん草を入れ塩・こしょうをして煮る。</p> <p>④ 全体に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、砂糖を入れ水分がなくなる程度に煮る。</p> <p>⑤ 味を見て、甘めが良ければ砂糖、カレー味強めが良ければカレー粉を少々追加で入れ、調整をする。好みで●片栗粉を水で溶き、とろみをつける。</p> <p>⑥ パスタを茹でる。</p> <p>⑦ パスタに⑤のソースをかけ出来上がり。</p>	
〈料理のアピールポイント〉			
・新城産の食材をたっぷり使い、子どもたちになんでも食べてもらえるように、カレー味のミートソースにしました。			
・ごはんにかけてもおいしいです。			