



我が家の味自慢リレー



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
鴻巣支部 塩野 すみ子 さん



材料（4人分）

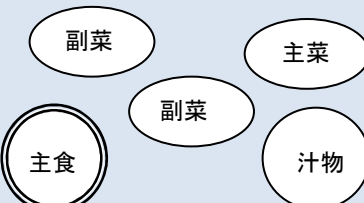
- 川幅うどん（乾麺） …… 400g
- オリーブ油① …… 大さじ1
- 玉ねぎ …… 1個
- セロリ …… 1本
- にんじん …… 1本
- 菜の花 …… 1/2束
- 牛ひき肉 …… 300g
- ① { 塩 …… 小さじ1
- ② { 白ワイン …… 150ml
- ③ { ローリエ …… 1枚
- ④ { 牛乳 …… 150ml
- ⑤ { ナツメグ・オレガノ…少々
- トマト缶 …… 1缶
- 固形コンソメ …… 1個
- ウスターソース …… 適量
- コショウ …… 少々
- オリーブ油② …… 大さじ1

作り方

- (1) 玉ねぎ、セロリ、にんじんをみじん切りにする。
- (2) 菜の花をさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- (3) 鍋にオリーブ油①を入れ、玉ねぎ、セロリ、にんじんの順に炒め、色づいたら一度鍋から取り出す。同じ鍋に牛ひき肉を入れ、火を強めて炒める。牛ひき肉に火が通ったら、炒めた野菜を鍋に戻し、②を加えてひと混ぜし、水分がなくなるまで煮る。
- (4) (3)に③を加え、ときどき混ぜながら煮込む。完全に水分がなくなったらトマト缶と固形コンソメを加え、ごく弱火で肉に味を含めながら15分程煮、ウスターソース、コショウで味をととのえる。
- (5) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、川幅うどんをゆで上げて、オリーブ油②をまわしかける。皿に川幅うどん、ミートソース、菜の花をのせて色どりよく盛りつける。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 648kcal
- 炭水化物 …… 86.1g
- タンパク質 …… 26.3g
- 脂質 …… 17.1g
- 塩分 …… 2.7g