



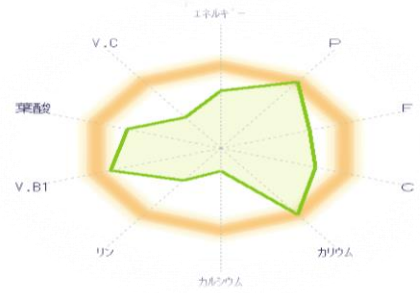
すいはんき

## なすたっぷりミートソース



## 野菜図鑑 なす

なすに含まれるアントシアニンは目や肝臓の働きを活性化させ  
 血圧や悪玉コレステロール値を下げ動脈硬化の予防の効果がある。  
 アントシアニンは水に溶け出やすいので油で炒めるか  
 揚げると上手に吸収できる。



## [材料 (2人分)]

スパゲティ	200 g
合いびき肉	40 g
にんにく	7.5 g
オリーブオイル	10 g
たまねぎ	100 g
にんじん	180 g
セロリー	50 g
なす	70 g
小麦粉	4 g
トマト 缶	80 g
赤ワイン	30 cc
ケチャップ	20 g
中濃ソース	10 g
パルメザン	4 g
食塩	2 g
こしょう 黒	0.6 g
パセリ	1 g

## 🍷 栄養成分

633kcal たんぱく質23.9g 脂質 14.2 野菜摂取量125g

## 🍴 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り 人参 セロリーもみじん切りにし  
にんにくはみじん切り なすはさいの目に切っておく。
- ②フライパンににんにくのみじん切りとひき肉となすを加えて  
ひき肉に火が通るくらい炒めておく。
- ③炊飯器に野菜と炒めたひき肉を加えて小麦粉を加えてさっくり  
混ぜ合わせて、赤ワインと調味料トマトのホール缶を加えて  
炊飯する。
- ④その間にパスタを既定の時間ゆでておく。  
パセリは葉の部分はみじん切りにしておく。
- ⑤ミートソースが炊き上がったたら塩こしょうで味を整え  
パスタにかけみじん切りのパセリを加える。  
炊飯器に入れなくても深めのフライパンで②から同じように  
作ることができます。火加減は中火～弱火で10分～15分  
野菜がとろっときたら火を止めて塩こしょうで味を整える。