

人参とちりめんのミートパスタ



▼材料（2人分）

- パスタ …180g
- ちりめんじゃこ …100g
- 人参 …1/2 本
- 合挽き肉 …100g
- 乾燥パセリ …適量
- にんにく …1 片
- 小麦粉 …大 1
- 赤ワイン …100cc
- オリーブ油 …大 2
- A：
 - ・ホールトマト缶 …300g
 - ・トマトケチャップ …大 3
 - ・ウスターソース …大 1
 - ・コンソメ顆粒 …小 1
 - ・ナツメグ、塩、こしょう …各適宜

▼作り方

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて炒め、合挽き肉を加える。
- ② 小麦粉をふり入れて焦がさないように炒め、赤ワインを加える。
- ③ 人参をすったものとAを加えて中火で 15分ほど煮込み、ちりめんじゃこを混ぜる。
- ④ たっぶりの塩湯でパスタをアルデンテに茹で、器に盛ってオリーブ油（大 1）をからめて③をのせ、乾燥パセリを振る。