

マダガスカル ビーフスパゲッティ

材料（4-5人分）

- | | |
|--------------------|------|
| ① 乾燥スパゲッティ | 400g |
| ② 牛ひき肉 | 400g |
| ③ 缶詰めカットトマト | 400g |
| ④ ピーマン（カット） | 2本 |
| ⑤ ニンジン（カット） | 150g |
| ⑥ にんにく（みじん切り） | 2片 |
| ⑦ 玉ねぎ（みじん切り） | 1玉 |
| ⑧ インゲン/エンドウ豆（カット） | 80g |
| ⑨ しょうが（みじん切り） | 適量 |
| ⑩ サラダ油 | 大さじ4 |
| ⑪ 塩コショウ | 適量 |
| ⑫ コリアンダー、チャイブ（カット） | 適量 |



写真はイメージです。

作り方

- ① フライパンにサラダ油を大さじ2入れ、中火で温める。
- ② 牛ひき肉、みじん切りした生姜を入れ、ひとつまみの塩コショウを加えて、肉が焦げないように茶色くなるまで炒める。できたら、ボウルや皿に移しておく。
- ③ 同じフライパンに、大さじ2のサラダ油を入れ、みじん切りした玉ねぎを加え、塩コショウをかけ、柔らかくなるまで約4-5分炒める。
- ④ ニンニクを加え、軽く炒めて、カットしたエンドウ豆を加え、約5分炒める。それから、ニンジンを加え、5-6分程度続けて炒める。
- ⑤ 炒めたひき肉と缶詰めのカットトマトを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑥ 弱火で、ドロドロになるまで約25分煮込んだら、カットピーマンを加える。必要であれば、少し水を加え、塩コショウで味を調整する。
- ⑦ 乾燥スパゲッティを表示に従ってゆでて、水を切る。
- ⑧ ゆでたスパゲッティを煮込んだソースに入れ、カットしたコリアンダーとチャイブを加え、よく混ぜたら、でき上がり。