

我が家で1番人気のレシピ！！ 鶏ひき肉で本格派 ミートソース

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



【1人分栄養価】

エネルギー……604 kcal
たんぱく質………33.3 g
塩分 ……………2.6 g



作り方

1. Aをすべてみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒め香りが出てきたら残りの1を入れ、更に炒める。
3. 鶏ひき肉を入れ、ほぐさないで両面焼き付け、火を強め赤ワインを加えて煮詰める。
4. 小麦粉を入れて混ぜ、トマト缶をつぶしながら汁ごと、コンソメを加え15分煮込む。(時々かき混ぜながら)
5. Bを加え更に10分煮込み最後にバターを入れる。
6. 耐熱容器に半分に折ったスパゲティと水500ml、塩少々を入れ、ふたをしないで電子レンジで加熱する。(600Wで表示ゆで時間+3分、500Wで+4分が目安)
7. 加熱が終わったら全体を軽く混ぜ、ザルにあげ水気をきり、ミートソースをかける。

✿ ミートソース ✿ 作りやすい材料 (3~4人分)

<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ(1人分) 80g 鶏むねひき肉 300g オリーブオイル 大さじ1 にんにく 1かけ 玉ねぎ 1/2個 セロリ 1/2本 セロリ葉 お好みで マッシュルーム 2個 赤ワイン 大さじ2 (料理酒でも可) 	<p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> 小麦粉 大さじ1 トマト缶 1缶 コンソメ 1個 大豆水煮 60g (なくてもOK) ケチャップ 大さじ2 砂糖 小さじ2 ソース 小さじ2 バター 大さじ1 粉チーズ お好みで
---	--

✿ いかくんサラダ ✿ 材料 (2人分)

<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 1本 セロリ 1/2本 (ミートソースの残り) いかの燻製 30g オリーブオイル 小さじ1 ポン酢 小さじ2 黒コショウ 少々



作り方

1. きゅうりは、縦半分の斜め切り、セロリは斜め切りにし、ひとつまみの塩をふりしんなりしたら水気を絞る。
2. いかの燻製は食べやすい大きさに切り、1とAを入れ混ぜ合わせ、上に黒コショウを振る。

♪ 栄養のポイント ♪

★フレイル予防には、筋肉の合成に必要なたんぱく質が不可欠です。スパゲティは、麺類の中でもたんぱく質が多く、又一般的に合いびき肉を使用するミートソースも、鶏むねひき肉を使用することによって更にたんぱく質がアップします。

★ミートソースは、野菜をみじん切りした後は煮込んで完成。作り置きが可能で冷蔵で4日、冷凍で1か月程日持ちします。アレンジとして、食パンにミートソース、上にとけるチーズをのせてトースターで焼いたり、豆腐やじゃが芋の上ののせ、チーズをかけてグラタン風にしてもおいしいです。

★スーパー等で売られている『いかの燻製おつまみ』を使用することによって、たんぱく質が摂れ、燻製に塩分が含まれているので調味料が少なく済みます。噛み応えも良く、口腔機能アップにもつながります。