



10分でできる！大豆のお肉のミートソース



■作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、大豆ミートを炒め塩・こしょうを振る。
- ②基本のトマトソース、トマトケチャップ、中濃ソースを加え約5分煮る。
- ③塩（分量外）を加えた湯で茹でたスパゲティを盛り付け、②をかける。

※お好みで粉チーズやパセリをかけてお召し上がりください。

■ポイント

- *簡単なのにみんなが喜ぶ味。
- *グラタンやドリアなど、いろいろアレンジできるミートソース。
- *ソースはウスター、中濃などお好みでご使用ください。

■材料・分量（4人分）

マルコメ 大豆のお肉（ミンチタイプ）	100 g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
カゴメ基本のトマトソース150 g	1パック
カゴメトマトケチャップ	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ1/2
スパゲティ	160 g

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	433 kcal
●食塩相当量	1.9 g
●野菜相当量	7.9 g

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：カゴメ株式会社