



# 高きびのミートソース風スパゲッティ

657kcal



## 材料(2人分)

スパゲッティ…200g  
バター…小さじ2  
パルメザンチーズ…大さじ2  
パセリ…少々

## 【ミートソースの材料】(作りやすい分量2~3人分)

高きび…90g

玉ねぎ…中1/2個

人参…中1/3本

バター…大さじ1/2

### 【A】

赤ワイン…大さじ1

洋風だし…300cc  
(コンソメスープの素を表示通りにお湯で溶いたもの)

ケチャップ120cc

塩…小さじ1/2

胡椒…少々

小麦粉…大さじ2

## 作り方

- 1 ボウルに高きびを入れ、かぶるくらいの水を加えて20分ほど浸水させる。
- 2 高きびをザルにあげて鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて20分ほど弱火で茹でる。
- 3 人参・玉ねぎをみじん切りにする。【A】を全て混ぜ合わせる。小麦粉はふるっておく。
- 4 フライパンにバターを入れて熱し、高きび・人参・玉ねぎを炒める。  
野菜に火が通ったらで 3 混ぜ合わせた【A】を加え、ひと煮立ちさせる。火を止めて小麦粉を加え、とろみをつける。
- 5 鍋に3リットルの水を入れて、沸騰させる。スパゲッティを入れて袋に記載されている時間茹でる。茹であがったら湯切りをしてボウルに移し、麺がくっつくのを防ぐためにバターで和えておく。
- 6 茹であがったスパゲッティに 4 のミートソースをかけ、パルメザンチーズとパセリをふりかける。