

## ドライカレー風スパゲッティ

### \*材料\* (1人分)

スパゲッティ	40g
合いびき	12g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
ピーマン	3g
パセリ	少々
カレー粉	少々
ウスターソース	1cc
ケチャップ	2g
塩こしょう	少々
サラダ油	適量



### \*作り方\*

- ①スパゲッティをゆでる。玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パセリをみじん切りする。
- ②合いびき、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、カレー粉、塩こしょうをふり、水を適量入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったらソース、ケチャップで味付けし、煮詰める。  
スパゲッティに③をかけ、パセリをふる。