

チカラ

# かぼちゃの力



β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。β-カロテンは実より皮に多く含まれ、抗酸化作用や免疫機能を強める効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## かぼちゃのチリコンカン風スパゲッティ

調理時間  
30分

1人分  
824kcal

# かぼちゃのチリコンカン風スパゲッティ

調理時間

30分

1人分

824kcal

## 【材料/2人前】

REGALO スパゲッティ1.7mm結束・・・200g  
オリーブオイル・・・小さじ2  
かぼちゃ・・・200g  
合挽き肉・・・200g  
玉ねぎ・・・1/2個  
ケチャップ・・・大さじ4  
タバスコ・・・適量  
ウスターソース・・・小さじ2  
水・・・大さじ3  
塩・黒こしょう・・・各少量

## 【作り方】

- ①かぼちゃは小角切りにし、水をさっとくぐらせて耐熱容器に並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、そのまま5分蒸らす。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎをよく炒めたら端に寄せ、合挽き肉を広げて入れ、黒こしょうをふって焼きつける。
- ④たっぷりの湯に塩を適量入れ、「REGALO スパゲッティ1.7mm結束」を9分茹でる。
- ⑤合挽き肉に焼き色がいたらひっくり返して木べらでほぐし、ケチャップ、タバスコ、ウスターソース、水、①のかぼちゃを加えて弱火で4～5分程煮る。
- ⑥スパゲッティを加えて混ぜ合わせ、足りなければ塩を加えて味を調え、器に盛り付ける。