



【牛肉と白ねぎの スパゲッティソテー】

【材料(4人分)】

スパゲッティ…80g

牛肉…60g

赤ワイン…小さじ1

ほうれん草…60g

にんじん…20g

ぶなしめじ…30g

白ねぎ…40g

サラダ油…適量

コンソメ…2g

濃口しょうゆ…大さじ1弱

さとう…小さじ1/2

塩こしょう…少々

【作り方】

①スパゲッティはたっぷりのお湯に塩を入れ茹でる。

②牛肉に赤ワインをふっておく。

③ほうれん草は茹でて、2cm幅に切っておく。

④にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め切りにする。

⑤鍋に油を熱し、牛肉、にんじん、ぶなしめじを炒める。

⑥調味料を入れたら、白ねぎもさっと炒める。

⑦茹でたスパゲッティ、ほうれん草を加えて混ぜ合わせる。



白ねぎは甘みがあり、今が一番おいしい季節です。レシピは副菜としての付け合わせの量になっています。