

リメイクレシピ

メニュー名	ビーフシチュー Pasta
調理のポイント	作り過ぎてしまいがちな料理を違う料理にアレンジし直して、食べ残しをなくす
	ことができます。フライパンや包丁などを使わずに、簡単に短時間で作れるよう
	な料理にしました。

【材料】

食材	分量 (2人分)
余ったビーフシチュー	2皿分
スパゲッティ	2束 (200g)
トマトケチャップ] (A) _____
醤油	
粉パセリ	適宜

【作り方】

①	大きめの鍋に塩（分量外）を入れたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティを表記の時間通りに茹でる。
②	ビーフシチューは、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで温める。
③	ビーフシチューの大きな具材はフォークなどで粗くつぶし、(A)を加えてよく混ぜ味を調える。
④	茹であがったスパゲッティをお皿に盛りつけ、ビーフシチューをかける。
⑤	好みで、粉パセリを散らせる。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	458	kcal
たんぱく質	:	14.4	g
脂質	:	26.1	g
食塩相当量	:	3.9	g