

Spaghetti con piselli

グリーンピースのミートソーススパゲッティ



材料（約5～6人分）

グリーンピース 200g

ひき肉（なんでもよい） 200g

完熟トマトかミニトマト 1個～適宜

トマト水煮缶 1個

玉ねぎ 1/2個

イタリアンパセリ 大さじ2

野生のオレガノ 大さじ1

にんにく 1片 赤唐辛子 1本

オルチョサンニータ 大さじ3

塩 小さじ1～

スパゲッティ 適宜（500g～）

下ごしらえ

イタリアンパセリ・玉ねぎをみじん切りしておく

トマトはざく切りにしておく

作り方

1) 蓋つきの鍋を使う。

鍋にオルチョサンニータ、ニンニクのつぶしたもの、赤唐辛子（好みで）を加え玉ねぎのみじん切りを入れて炒める

2) 軽く炒めたら、イタリアンパセリ、ひき肉を加えさらに炒める

3) ひき肉の全体に火が通ったら完熟トマト、グリーンピースを入れさらに炒める

4) 全体にオイルが回ったらトマト缶・野生のオレガノ・塩を入れ蓋をして煮込む

時々、木じゃくしでかき混ぜるが、蓋についた水分は鍋の中に入れるようにする

5) 約20分、グリーンピースの歯ごたえがなくなるまでよく煮る。

6) 塩加減をみて、足りなければここで足す。これだけでおいしい塩加減に調整する

水分が余り多いようなら蓋を取りここで水分を飛ばす。煮含まったソースに仕上げる

（あまりシャバシャバでないほうがよい）

7) たっぷりのお湯に塩を1%弱入れ、スパゲッティをアルデンテに茹でる

8) ざるに取ったら先ほどのソースにパスタを加えよく混ぜる

9) さらに盛り、好みでパルミジャーノレッジャーノチーズのおろしたものをかけていただく

グリーンピースは生でもよいし、冷凍の物でもおいしく出来る。たっぷり入れて作るのがミソ

材料は全部完璧にそろえなくてもよい。玉ねぎの他ににんじんなど冷蔵庫の半端ものをみじん切りにし一緒に炒めてもよい