

【今井寿シェフの特製ボロネーゼ】

一人当たり分量は、小学3、4年生の提供量

材料	分量（4人分）
〈パスタ〉	
ペンネ	180g
オリーブ油	小さじ2分の1
〈ボロネーゼソース〉	
サラダ油	小さじ1と2分の1
牛ひき肉	55g
豚ひき肉	225g
玉ねぎ(みじん切り)	75g
(A)塩	小さじ5分の1
(A)黒こしょう	少々
トマトソース	100g
チキンスープ	200ml
(B)塩	小さじ5分の1
(B)黒こしょう	少々
でん粉	小さじ2分の1弱
粉チーズ	大さじ2



学校で提供した
今井寿シェフの特製ボロネーゼ

【作り方】

《パスタ》

①ペンネは、0.8%の塩(分量外)を加えた湯で固めにゆで、ゆであがったらオリーブオイルを絡める。

《ボロネーゼソース》

①牛ひき肉と豚ひき肉を混ぜ合わせ、油を敷いたフライパンに入れ、(A)塩・(A)こしょうを加え、強火で肉汁がなくなるまで炒める。【写真 A、B】

②玉ねぎのみじん切りは、電子レンジで透き通るまで加熱する。

③①に②、を加え、さらに(B)塩・(B)こしょうを加えて炒め合わせる。【写真 C】

④③にトマトソースを加えて炒め合わせる。【写真 D】

⑤④にチキンスープを加え、中火で30分程度煮込む。【写真 E】

⑥⑤に水溶き片栗粉を加え、しっかり混ぜて3~4分煮込む。【写真 F】



【写真A】油を敷いたフライパンにひき肉入れ、この段階で塩、こしょうを加える。強めの火加減で、肉を焼き付けるように炒める。この塩・こしょうは肉の下味で、肉のうまみを引き出す。



【写真 B】肉から水分が抜け、パラパラになるまで炒める。肉の塊があったら、ほぐす。



【写真 C】肉に、電子レンジで加熱した玉ねぎを加えて炒め合わせる。



【写真D】 トマトソースを加えて炒め合わせる。市販のトマトソースを使うときは、ハーブやにんにくを使っていないものを選ぶ。



【写真 E】チキンスープを加えて煮込む。



【写真 F】片栗粉でとろみを付ける。片栗粉を入れたら、3～4 分加熱して片栗粉に火を通す。