



～贈り物～ 麻生便

2020- 2

ご当地

麻生北見病院
栄養科



名古屋市
マスコット
キャラクター
【はち丸】

おいしい名古屋めし！！

あんかけスパゲッティ

肉や野菜のコクと旨味が溶け込んだソースに、太麺がからんだスパゲッティです。ソースはこしょうをたっぷり使ったピリ辛で、中華料理のあんかけのような粘りがあります。



味噌煮込みうどん

味噌煮込みうどんも、名古屋めしの一つとされています。八丁味噌をベースに数種類の味噌をだしに入れ、うどんを土鍋で煮込みます。煮込み時間が3～4分程度と短かく、固めのうどんの食感と、八丁味噌の風味が特徴的です。

天むす

天むすとは、小さめの海老の天ぷらを甘辛のだしにくぐらせたものを具にして、一口サイズに擀り、焼き海苔を巻いたおむすびです。名古屋めしの一つとして定着していますが、実は三重県が発祥と言われています。

名古屋
名物

あんかけスパゲッティ



【 材料 2人分 】

【 作り方 】

A	スパゲッティ(乾)	160g
	赤ウインナー	60g
	ピーマン	20g
	玉葱	80g
B	サラダ油	適量
	塩・こしょう	少々
	玉葱	40g
	サラダ油	適量
C	トマトピューレ	70g
	ケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	小さじ1/2
	デミグラスソース	20g
	バター	2g
	砂糖	小さじ1/2
	コンソメ	小さじ1/2
	塩	少々
こしょう	適量	
ガラスープ	140g	
片栗粉	小さじ1	

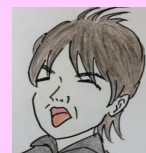
- ①Aの赤ウインナーは斜めスライス、ピーマンと玉葱は千切りしサラダ油で炒めて軽く塩・こしょうをふる。
- ②Bの玉葱はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ③②にCの調味料を加え加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※こしょうの辛味をきかせるのがポイント！
- ④スパゲッティを茹でて器に盛り、①の具を上に乗せる。
- ⑤③のあんをかけたら出来上がり！



◎お好みでタカの爪を入れ辛味を強めても美味しいです。

愛知県名古屋市
あんかけスパゲッティ
1月24日

- ・あんかけスパゲッティ
- ・たまごスープ
- ・レタスの
コールスロー
- ・ヨーグルトゼリー



担当者よりひとこと

昭和40年頃に、ある店がイタリアの郷土料理をヒントに作ったメニューが、じわじわと名古屋中に広まったと言われています。こしょうを多く使うので、ほどよいスパイスーさが特徴です。パスタは極太が主流で、とろみのついたソースがよく絡み、もちもちとした食感で食べ応え抜群です。