



## ～贈り物～ 麻生便

2021- 1

## ご当地

麻生北見病院  
栄養科



## 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、小さめの海老の天ぶらを甘辛のだしにくぐらせたものを具にして、一口サイズに握り、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されています。

愛知県名古屋市  
あんかけスパゲッティ  
1月22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
- ・フルーツ盛り合わせ

名古屋  
名物

## あんかけスパゲッティ



【 材料 2人分 】

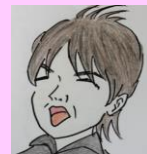
【 作り方 】

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
	ゴシヨ	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。  
**※こしょうの辛味をさ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。



担当者よりひとこと

あんかけスパゲッティは、1965年ごろに市内のレストランがイタリアの郷土料理をヒントに考案したメニューが徐々に広まったとされています。特徴として、麺は太さ2.2mmの太麺を使用するのが主流です。こしょうの辛味がきいたパンチのあるあん、もちもち食感の麺がよく絡み食べ応えがあります。