




# AZABU KITCHEN

ご当地

2022-1

— 麻生北見病院栄養科 —



名古屋  
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】

	スパゲッティ(乾)	160g
A	赤ウインナー	60g
	ピーマン	20g
	玉葱	80g
	サラダ油	適量
B	塩・こしょう	少々
	玉葱	40g
	サラダ油	適量
	トマトピューレ	70g
C	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

【作り方】

- 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。

あんかけスパゲッティ  
1月21日

- ・あんかけスパゲッティ
- ・コンソメスープ
- ・レタスのコールスロー
- ・フルーツ盛り合わせ



担当者  
より  
ひとこと

名古屋のご当地メニュー、あんかけスパゲッティを麻生病院風で作りました。こしょうの辛味がきいたパンチのあるあん、太めの麺がよく絡み、食べ応えがあります。赤ウインナーやピーマンで彩り良く仕上げました♪

