



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-1

— 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
	赤ウインナー	60g
A	ピーマン	20g
	玉葱	80g
	サラダ油	適量
	塩・こしょう	少々
B	玉葱	40g
	サラダ油	適量
	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
C	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】

- ① A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にしてサラダ油で炒めて軽く塩・こしょうをふる。
- ② Bの玉葱はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ③ ②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の具を上のにせる。
- ⑤ ③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27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
- ・手作りプリン



担当者
より
ひとこと

麺は、太さ2.2mmの太麺を使用するのが主流です。スーパーなどでは一番太い麺は1.9mmが多いですが、そちらでも、もちもち感を楽しめます。こしょうの効いたパンチのあるあんが麺によく絡み食べ応えがあります。