



## 大豆のお肉でヘルシー ミートソース&サラダ

調理時間 15分

カロリー 470kcal

塩分 1.1g

※カロリー、塩分は1人分です。

### 材料(2人前)

具材	分量
ダイズラボ 大豆のお肉ミンチ 乾燥タイプ	20g
スパゲッティ	160g
なす	1本
粉チーズ	適量

調味料	分量
(a)	
トマトソース(市販)	1瓶
顆粒ブイヨン	小さじ1/2
水	100ml
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう(粗挽き)	適宜

### 作り方

下ごしらえ ・なすはさいの目に切る

下ごしらえ ・(a)を混ぜ合わせておく

① 鍋にオリーブオイルを熱してなすを炒め、(a)と「ダイズラボ 大豆のお肉ミンチ 乾燥タイプ」を加える。

② ひと煮立ちしたら弱火にし、混ぜながら5分程煮る。

③ 塩(分量外)を入れたたっぷりのお湯でスパゲッティを記載通りにゆでる  
ゆであがったスパゲッティを[2]と和えて器に盛り、粉チーズをふる。お好みで黒こしょうをふる

### ワンポイントアドバイス

「大豆のお肉」の使いやすいポイント、乾燥タイプは、調味料と煮ながら戻す時短クッキングがおすすめ。  
トマト&バジルなど市販のトマトソース(味付き)を使えばよりお手軽に。  
お使いのトマトソースに合わせてブイヨンなどの量を調整してください。

### パスタの付け合わせにピッタリ! クルトン代わりに! 「大豆のお肉」を使った簡単サラダ

#### 材料(2人前)

具材	分量
ダイズラボ 大豆のお肉ミンチ 乾燥タイプ	15g
市販ドレッシング(オニオンドレッシングなど)	大さじ2
お好みの生野菜	適量

#### 作り方

① 生野菜を食べやすい大きさに切り、器に盛る。

② 「大豆のお肉」の半量をドレッシングで和えて生野菜にかけ、残りの「ダイズラボ 大豆のお肉ミンチ 乾燥タイプ」をふりかける。