



ごぼうとひき肉のフェットチーネ

ごぼうの旨みが主役。食物繊維たっぷり新感覚パスタ ごぼうの豊かな風味とひき肉のコクが楽しめる、シンプルながら奥深いパスタ。白ワインとブイヨンでじっくり煮込んだ優しい味わいに、唐辛子のピリッとした辛みと粗挽き黒こしょうがアクセント。ごぼうの旨みがフェットチーネによく絡む一皿です。

使用商品

#12 フェットチーネ

(2人分)

- ・フェットチーネ 160g
- ・ごぼう 1/2本
- ・玉ねぎ（みじん） 中1/4個
- ・合い挽き肉 150g
- ・白ワイン 50ml
- ・ブイヨン 100ml
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩・黒こしょう 適量
- ・にんにく 1片
- 材**
・唐辛子 1/2～1本分
- 料**
・粉チーズ 適量

- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 水に対して1%の塩を加えたお湯で、フェットチーネを表示時間通りにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにくと唐辛子を弱火で炒めて香りを出す。玉ねぎを加えて透明になるまで炒め、ごぼうを加えてさらに炒める。
- ④ 合い挽き肉を加えて炒め、白ワインを注ぎアルコールを飛ばす。
- ⑤ ブイヨンを加え弱火でごぼうが柔らかくなるまで煮込む。
- 手**
⑥ ゆでたフェットチーネを加えて和え、粉チーズをふりかける。
- 順**
⑦ 器に盛り、仕上げに黒こしょうをたっぷり振る。