

## 御飯・ヌードル・マカロニとスパゲティ RICE, NOODLES, MACARONI AND SPAGHETTI

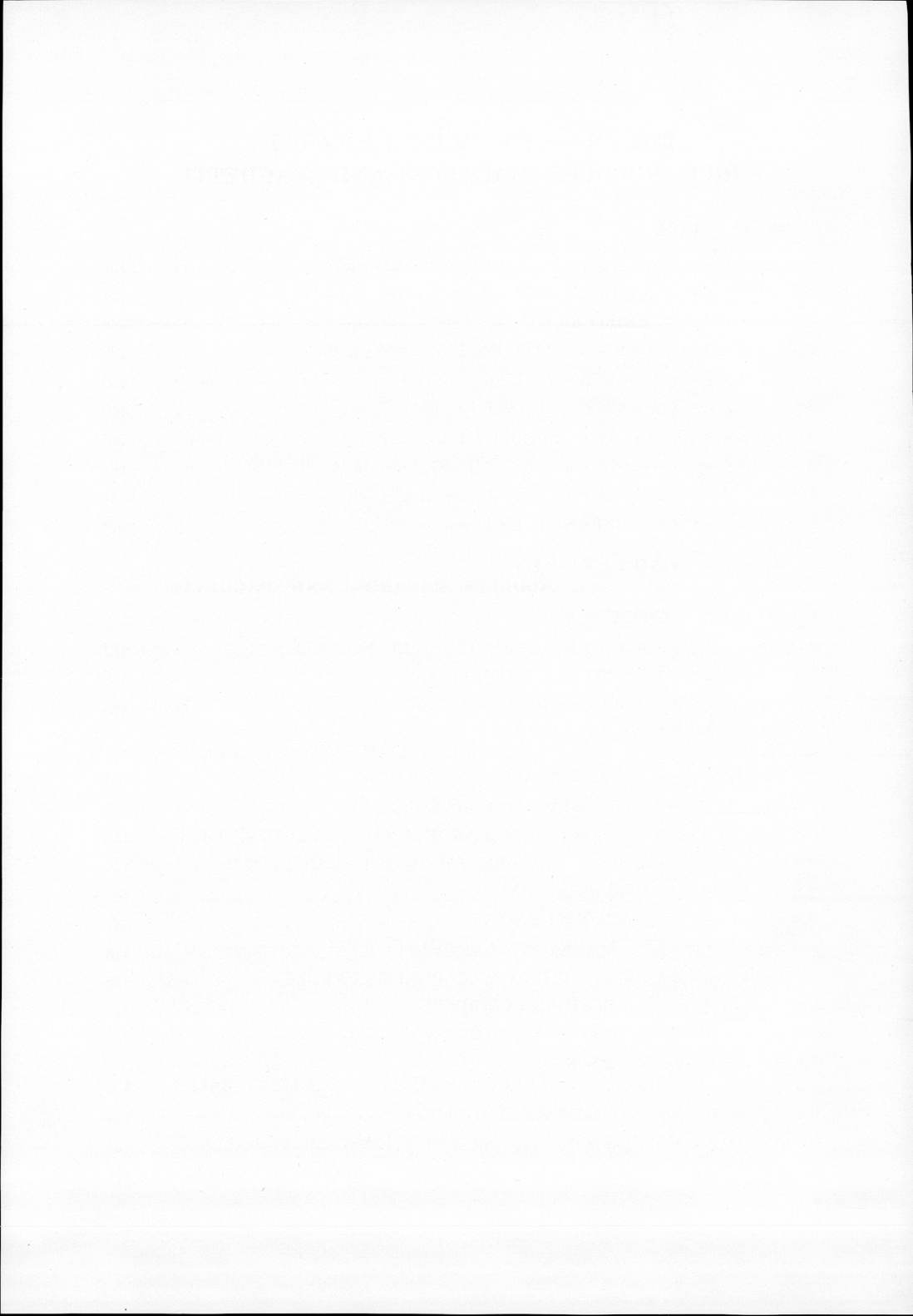
### 御飯 RICE

チャイニーズ・フライド・ライス	CHINESE FRIED RICE	437
カリード・ライス	CURRIED RICE	437
フライド・ライス	FRIED RICE	438
グリーン・ライス・カセロール	GREEN RICE CASSEROLE	439
インディアン・ライス	INDIAN RICE	439
コンフェティ・ライス・リング	CONFETTI RICE RING	440
パースリィ・ライス・リング	PARSLEY RICE RING	440
マッシュルーム・アーモンド・リング	MUSHROOM-ALMOND RING	441
クイック・スパニッシュ・ライス	QUICK SPANISH RICE	441
スパニッシュ・ライス	SPANISH RICE	442

### ヌードル・マカロニとスパゲティ

#### NOODLES, MACARONI AND SPAGHETTI

チキン・リング	CHICKEN RING	442
フレンチ・フライド・ヌードル	FRENCH FRIED NOODLES	443
ヌードル・モールド	NOODLE MOLD	443
ヌードル・リング	NOODLE RING	443
ヌードル・ウイズ・ブラウンド・クラム	NOODLES WITH BROWNE D CRUMBS	444
マカロニ・アンド・ビーフ	MACARONI AND BEEF	444
マカロニ・アンド・チーズ	MACARONI AND CHEESE	445
マカロニ・ウイズ・フライド・トマト	MACARONI WITH FRIED TOMATOES	446
マカロニ・トマト・カセロール	MACARONI-TOMATO CASSEROLE	446
マカロニ・リング	MACARONI RING	447
マカロニ・ソーテ	MACARONI SAUTE	447
マカロニ・スプリーム	MACARONI SUPREME	448
ツナ・マカロニ・カセロール	TUNA MACARONI CASSEROLE	448
ホリディ・スパゲティ	HOLIDAY SPAGHETTI	449
イタリアン・スパゲティ	ITALIAN SPAGHETTI	449
イタリアン・スパゲティ・アンド・ミート・ボール	ITALIAN SPAGHETTI AND MEAT BALLS	450
セイバリー・スパゲティ	SAVORY SPAGHETTI	450
スパゲティ・アンド・ミート・ボール	SPAGHETTI AND MEAT BALLS	451
スパゲティ・ソース・ウイズ・ミート	SPAGHETTI SAUCE WITH MEAT	451



## チャイニーズ・フライド・ライス CHINESE FRIED RICE

### 作り方

---

油	.....大匙2
冷御飯	.....カップ2
プロイルドマッシュルーム	.....
.....	.....カップ1½
刻んだ青ねぎ	.....大匙1½
刻んだピーマン	.....大匙1
醤油	.....大匙2~3
よく泡立てた卵	.....1 個
ベーコンまたはハムまたはえび	.....
.....	.....カップ½

---

- ベーコンを使う時はよくいためて油をきる。
- ハムまたはえびを使う時は油でかるくいためる。
- このいためたものと油, 冷御飯, マッシュルーム, 青ねぎ, ピーマン, 醤油, を一緒にして10分間まぜながら弱火にかける。
- 次に卵を入れて5分間時々まぜる。

## カリード・ライス CURRIED RICE

### 作り方

---

みじん切り玉ねぎ	.....大匙1
バター	.....大匙2
御飯	.....カップ3
塩	.....小匙¼
こしょう	.....小匙¼
カレー粉	.....小匙1

---

- 玉ねぎをバターでいためる。御飯, 塩, こしょう, カレー粉を入れてまぜる。
- 熱いうちに供する。クリームド・サーモン(341ページ)またはハムと共に供するとよい。

## カリード・ライス CURRIED RICE

### 作り方

---

---

塩	.....少々
粉	.....大匙2~4
さいの目切り牛肉	.....375 g
バターまたは油	.....大匙3
うすく切った玉ねぎ(中)	...1 個
人参	.....1 本
じゃがいも	.....1 個
スープストック	.....カップ3
カレー粉	.....大匙1~2

---

---

- 牛肉を塩で味付けして粉をまぶして油できつね色になるまで弱火にかけていためる。
- 牛肉を取り出し, 同じ油で野菜をいためる。
- これにカレー粉, スープストック, 肉を入れ, 柔らかくなるまで弱火で煮, 御飯の上にかけて供する。

## フライド・ライス FRIED RICE

### 作り方

---

---

刻んだ玉ねぎ	.....カップ $\frac{1}{2}$
米	.....カップ2
油	.....大匙3
塩	.....小匙1
水	.....カップ6
全熟卵黄	.....少々
オリーブ	.....少々

---

---

- 玉ねぎと米を油で黄色になるまでいためる。
- これに塩と水を加えてふたをし, 20分間とろびで煮る。
- 出来上った御飯を好みの型に入れて皿に盛る。
- 卵黄とオリーブで飾る。
- 御飯を型に入れる時, 型を少し水でぬらしておくとよい。

## グリーン・ライス・カセロール GREEN RICE CASSEROLE

### 作り方

---

---

御飯……………カップ2  
おろしたチーズ……………カップ1  
溶かしたバター……………カップ $\frac{1}{4}$   
こしょう……………少々  
塩……………少々  
切った玉ねぎ……………大匙2  
切ったパセリ……………カップ1  
よく泡立てた卵黄……………3個  
よく泡立てた卵白……………3個

---

---

- 卵白以外の材料を全部一緒にしてまぜる。
- よく泡立てた卵白を加えてかき上げ、油をひいた土鍋に入れ177度C (350度F) のオーブンで25分間焼く。
- クリームド・クラブまたはシュリンプ等と共に供する。

## インディアン・ライス INDIAN RICE

### 作り方

---

---

薄切り玉ねぎ……………カップ $\frac{1}{4}$   
薄切りアーモンド……………大匙3  
バター……………大匙2  
干しぶどう……………カップ $\frac{1}{4}$   
熱い御飯……………カップ3

---

---

- バターで玉ねぎとアーモンドをいためる。干しぶどうを加えてぶどうがふっくらとなるまでいためる。
- 御飯を加え軽くまぜチキン・カレーと共に供する。

## コンフェティ・ライス・リング CONFETTI RICE RING

### 作り方

---

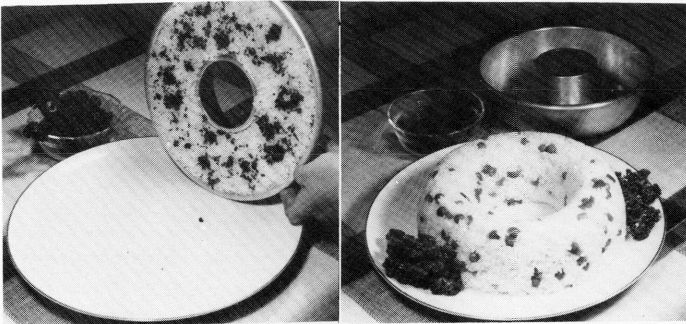
米	.....カップ1½
グリーンピース	.....カップ½
さいの目に切ったピメント	.....大匙3
バター	.....大匙2

---

- 米をたく。
- 全部の材料をまぜる。ドーナツ型に入れ、すぐに皿に盛り中央にクリームド・チキン(330ページ)を入れパセリで飾る。
- すぐに供しない時は全部の材料をまぜたものを冷まさないように型に入れたまま湯につけてふたをして、121度C(250度F)のオーブンに入れておく。

## パースリィ・ライス・リング PARSLEY RICE RING

### 作り方



熱い御飯のまぜたものを型に詰め、すぐにお皿にあげ、パセリ等で飾る。

---

熱い御飯	.....カップ6
刻んだパセリ	.....カップ1
刻んだ玉ねぎ	.....カップ½

---

- かるく全部の材料をまぜる。
- これをドーナツ型に入れて、皿に形づくって盛る。中央の穴の所にカリード・エッグ(294ページ)またはツナ・ア・ラ・キング(345ページ)を入れ、皿のまわりをパセリで飾るとよい。

マッシュルーム・アーモンド・リング  
MUSHROOM-ALMOND RING

作 り 方

---

---

御 飯……………カップ 2  
切った玉ねぎ……………小匙 2  
バター……………大匙 2  
粉 ……………大匙 2  
塩 ……………小匙 1/2  
こしょう……………ひとつまみ  
チキンの茹汁……………カップ 1  
(または水カップ 1 とブイ  
ンキューブ 2 個)  
切ったマッシュルーム……………カップ 1/4  
バター……………大匙 2  
切って焼いたアーモンド……………カップ 1/4

---

---

- 玉ねぎを大匙 2 のバターでいため粉, 塩, こしょうを入れてきつね色になるまでいためる。チキンの汁を加えてかたくなるまでたえずかきまぜながら煮る。これに大匙 2 のバターでいためたマッシュルームを入れアーモンドを加える。
- これを熱い御飯にかけて供する。

クイック・スパニッシュ・ライス  
QUICK SPANISH RICE

作 り 方

---

---

切ったピーマン……………カップ 1/2  
切った玉ねぎ……………カップ 1/2  
米 ……………カップ 1  
油 ……………カップ 1/4  
ビーフブイオンキューブ……………1 個  
熱 湯……………カップ 1 1/4  
味付トマトソース……………カップ 2  
細長く切ったハムまたはソーセージ……………200グラム

---

---

- ピーマン, 玉ねぎ, 米を油できつね色になるまでいためる。
- ブイオンキューブを熱湯で溶かし, これを前のものに加え, 更にトマトソース, ハムまたはソーセージを加えて煮る。
- 皿に盛りつける時, 輪切りのピーマンとハムで飾るとよい。

## スパニッシュ・ライス SPANISH RICE

### 作り方

---

---

御飯	……………	カップ1
ベーコン	……………	3 切
刻んだ玉ねぎ	……………	カップ¼
刻んだ人参	……………	カップ¼
刻んだピーマン	……………	カップ¼
トマト	……………	カップ½
トマトソース	……………	大匙2
トマトケチャップ	……………	大匙2
ソース	……………	小匙1~2
こしょう	……………	小匙¼~½
塩	……………	小匙¼~1

---

---

- ベーコンをこまかく切っていたため、その中央へ玉ねぎ、人参、ピーマンを入れゆっくりいためる。
- トマト、トマトソース、トマトケチャップ、ソース、こしょう、塩を加えて味を付ける。
- この中へ御飯を入れ15分間位弱火でゆっくりいためる。御飯に味がしみ込んだ頃、火からおろし、型に入れ皿の上にきれいに盛りつける。

## チキン・リング CHICKEN RING

### 作り方

---

---

ふるった粉	……………	カップ1½
ふくらし粉	……………	小匙3
塩	……………	小匙¼
ポートルーシーズニング	……………	小匙½~¾
バター	……………	カップ¼
ミルク	……………	カップ½+大匙2

---

---

- 粉、ふくらし粉、塩、ポートルーシーズニングを一緒にふるう。
- バターを入れ2本のナイフまたはペイストリーブレンダーで切るようにしてグリーンピースの大きさ位になるまでまぜる。ミルクを加えてまぜる。
- 直径20センチのリング型に入れ232度C (450度F) のオーブンで15分間焼く。温めた皿に盛り、中央のところにクリームド・チキン(330ページ)を入れる。



## フレンチ・フライド・ヌードル

### FRENCH FRIED NOODLES

#### 作り方

- 茹でないヌードルを沢山の熱い油182度C (360度F) で2分間揚げる。

## ヌードル・モールド

### NOODLE MOLD

#### 作り方

---

パン粉	.....	大匙3
卵	.....	2 個
ミルク	.....	カップ1
塩	.....	小匙 $\frac{1}{4}$
こしょう	.....	小匙 $\frac{1}{8}$
トマトケチャップ	.....	大匙2
おろしたチーズ	.....	カップ $\frac{1}{2}$
ウスターソース	.....	小匙 $\frac{1}{4}$
ヌードル (干うどん)	.....	200グラム

---

- 20センチ四方の焼鍋またはドーナツ型の焼鍋に油をひき、パン粉をふりかける。
- 卵を泡立て残りの材料を全部入れてまぜる。これを準備した焼鍋に入れ二重鍋式にして163度C (325度) Fのオーブンで40分間焼く。クリームド・サーモン (341ページ) と共に供する。

## ヌードル・リング

### NOODLE RING

#### 作り方

---

軽く泡立てた卵	.....	3 個
塩	.....	小匙1
こしょう	.....	小匙 $\frac{1}{8}$
ミルク	.....	カップ $\frac{3}{4}$
溶かしたバター	.....	大匙1
茹でたヌードル	.....	350グラム

---

- ヌードルを茹でる。水をきっておく。全部の材料を一緒にして直径25センチのバターをぬったリング型に入れる。
- 二重鍋式にして177度C (350度F) のオーブンで45分間焼く。
- 型から出して中央にクリームド・シーフードまたはクリームド・チキン (330ページ) を入れる。

御飯, スウードル, マカロニとスパゲティ

## ヌードル・ウイズ・ブラウンド・クラム NOODLES WITH BROWNED CRUMBS

### 作り方

---

---

バター	……………	カップ 1/4
細かいパン粉	……………	カップ 1
ヌードル	……………	150グラム
パセリ	……………	少々

---

---

- ヌードルを茹でる。
- バターをフライパンで溶かし、パン粉を入れきつね色になるまでいためる。
- 湯をぎった熱いヌードルを入れて軽くまぜる。
- 温めた皿にのせてみじん切りのパセリをふりかける。

## マカロニ・アンド・ビーフ MACARONI AND BEEF

### 作り方

---

---

油	……………	大匙 1
みじん切り玉ねぎ	……………	カップ 1
ミンチ	……………	225グラム
トマト	……………	カップ 2 1/2
さいの目に切ったセロリ	……………	カップ 1
みじん切りピーマン	……………	カップ 1/4
ウスターソース	……………	小匙 1
塩	……………	小匙 2
こしょう	……………	小匙 1/2
マカロニ	……………	225グラム
おろしたチーズ	……………	少々

---

---

- 玉ねぎを油でいためミンチを入れ更にいためる。これにトマト, セロリ, ピーマン, ウスターソース, 塩, こしょうを加えて45分間弱火で煮る。
- これを茹でたマカロニの上にかけて, おろしたチーズをふりかける。

## マカロニ・アンド・チーズ MACARONI AND CHEESE

### 作り方

---

---

マカロニ	.....200グラム
1センチのさいの目切りのチーズ	.....カップ2
ミルク	.....カップ1¼
刻んだ玉ねぎ	.....大匙2
塩	.....小匙½
こしょう	.....ひとつまみ
パプリカ	.....ひとつまみ

---

---

- マカロニを塩水で茹でる。
- チーズ, ミルク, 玉ねぎ, 塩, こしょう, マカロニを一緒にまぜ, 油をひいた土鍋に入れ, パプリカをふりかけ177度C (350度F)のオーブンで45分間焼く。

## マカロニ・アンド・チーズ MACARONI AND CHEESE

### 作り方

---

---

マカロニ	.....カップ2
バター	.....大匙3
粉	.....大匙3
ミルク	.....カップ2
塩	.....小匙½
こしょう	.....小匙½
おろしたチーズ	.....カップ2
パン粉	.....カップ1

---

---

- マカロニを塩水で茹で水気を切っておく。
- バター, 粉, ミルク, 塩, こしょうでホワイト・ソース (535ページ) を作る。これにチーズカップ1½を加えてチーズ・ソースを作る。
- 油をひいた土鍋に茹でたマカロニの半分を入れて, その上にチーズ・ソースの½をかけ, その上に残りのマカロニ, その上にチーズ・ソースを全部入れる。
- 一番上に残りのチーズとパン粉をふりかける。
- 163度C (325度F) のオーブンで30分間焼く。
- トマト・マカロニの場合は煮たトマトカップ1½をマカロニの中に入れる。

## マカロニ・ウイズ・フライド・トマト MACARONI WITH FRIED TOMATOES

### 作り方

---

トマト	3 個
軽く泡立てた卵	1 個
つぶしたクラッカー	適量
中位のホワイト・ソース	カップ 2
茹でた熱いマカロニ	225グラム
さいの目に切ったチーズ	カップ 1/2
塩	小匙 1
パプリカ	少々

---

- 生のトマトを7ミリの厚さに切り軽く泡立てた卵につけ、つぶしたクラッカーをまぶす。その上に塩、こしょうをふりかける。この両面をバターでいためる。トマトをフライパンから取り出して冷やさない様にして置く。
- トマトをとり出したフライパンで中位のホワイト・ソース(535ページ)をカップ2作る。
- 茹でた熱いマカロニにカップ2のホワイト・ソース、カップ1/2のさいの目に切ったチーズ、小匙1の塩を加えて熱い皿にもり上にパプリカをふりかける。マカロニの周囲にフライド・トマトを並べパセリで飾る。
- トマトを冷めない様にするためには121度C(250度F)のオープンに入れておくとよい。

## マカロニ・トマト・カセロール MACARONI-TOMATO CASSEROLE

### 作り方

---

茹でた熱いマカロニ	225グラム
バター	大匙 2
1.5センチ切りチーズ	カップ 1 1/4(150グラム)
塩	小匙 1
こしょう	小匙 1/4
泡立てた卵	2 個
ミルク	カップ 1
味のついた茹でトマト	カップ 2
パプリカ	少々

---

- バターをひいた25×25センチの焼鍋にマカロニ、バター、チーズ、塩、こしょうを交互に入れる。この上に卵とミルクとトマトのまぜたものをかける。パプリカをふりかけ177度C(350度F)のオープンで40~50分間焼く。パセリ、ピメント(細切り)、ピーマン(輪切り)で飾る。

## マカロニ・リング

### MACARONI RING

#### 作り方

---

---

マカロニ	.....	225グラム
熱いミルク	.....	カップ 2
バター	.....	カップ ¼
おろしたチーズ	.....	カップ 2 (225グラム)
柔らかいパン粉	.....	カップ 2
よく泡立てた卵	.....	2 個
みじん切りパセリ	.....	大匙 2
みじん切り玉ねぎ	.....	大匙 2
みじん切りピーマン	.....	大匙 2
塩	.....	小匙 2
こしょう	.....	小匙 ¼

---

---

- マカロニを茹でる。
- 全部の材料を一緒にして軽くまぜる。
- 油をひいた直径25センチのリング型に入れ、これを二重鍋式にして177度C (350度F) のオーブンで30～35分間焼く。
- 熱い皿の上ののせ、中央にクリームド・チキン (330ページ) や野菜を入れて供する。

## マカロニ・ソーテ

### MACARONI SAUTE

#### 作り方

---

---

茹でてないマカロニ (へ型)	.....	カップ 2
刻んだ玉ねぎ	.....	カップ ½
刻んだピーマン	.....	カップ ½
つぶしたんにく	.....	1 片
油またはサラダ油	.....	カップ ½
トマトジュース	.....	カップ 2 ½
塩	.....	小匙 1
こしょう	.....	小匙 ¼
ソース	.....	大匙 2

---

---

- マカロニ、玉ねぎ、ピーマン、んにくを油またはサラダ油でマカロニが少し黄色になるまでいためる。
- トマトジュースを火にかけて沸騰させる。沸騰してから塩、こしょうで味をつける。
- いためたマカロニとトマトジュースをまぜ土鍋に入れてふたをし、177度C (350度F) のオーブンで30～40分焼く。魚または肉と一緒に供する。オーブンを使わず普通の鍋で煮る時は、カップ3のトマトジュースを入れて20分間ほど煮る。この時はトマトジュースを沸騰させないようにする。

## マカロニ・スプリーム MACARONI SUPREME

### 作り方

---

刻んだ玉ねぎ……………カップ2  
刻んだにんにく……………2片  
切った生椎茸またはマッシュ  
ルーム……………カップ $\frac{3}{4}$   
油……………大匙3  
ミンチ……………400グラム  
トマト……………カップ3 $\frac{1}{2}$   
刻んだパセリ……………大匙1  
塩……………大匙1  
こしょう……………小匙 $\frac{1}{2}$   
マカロニ……………300グラム  
おろしたチーズ……………少々

---

- 玉ねぎ, にんにく, 生椎茸またはマッシュルームを油でいためる。これにミンチを入れきつね色になるまでいためる。次にトマト, パセリ, 塩, こしょうを加えゆっくり40分間煮る。
- 茹でて湯を切ったマカロニの上に注ぎ更におろしたチーズをふりかける。

## ツナ・マカロニ・カセロール TUNA MACARONI CASSEROLE

### 作り方

---

中位のホワイトソース……………カップ1  
マッシュルーム……………カップ $\frac{1}{2}$   
ミルク……………カップ $\frac{1}{2}$   
ツナ……………1缶  
みじん切り玉ねぎ……………カップ $\frac{1}{2}$   
おろしたチーズ……………カップ $\frac{1}{2}$   
茹でたマカロニ……………カップ2  
おろしたチーズ……………カップ $\frac{1}{2}$   
バターでいためたパン粉……………大匙2

---

- 中位のホワイト・ソース (535ページ), マッシュルーム, ミルク, ツナ, 玉ねぎ, チーズ, 茹でたマカロニを一緒にまぜ, バターをぬった土鍋に入れ, カップ $\frac{1}{2}$ のおろしたチーズをふりかける。
- バターでいためたパン粉をふりかけ 204度C (400度F) のオーブンで30分間焼く。

## ホリディ・スパゲティ HOLIDAY SPAGHETTI

### 作り方



ホリディ・スパゲティ

- 玉ねぎ, ピーマン, 生椎茸を油でいためる。これにミンチを加えていため、塩, 砂糖, トマトを入れ, スパゲティを加えてゆっくり煮る。
- 油をひいた土鍋に入れておろしたチーズをふりかけ177度C (350度F) のオーブンで30分間焼く。パリパリしたベーコンとパセリで飾る。

みじん切り玉ねぎ	……………	カップ 1
みじん切りピーマン	……………	カップ ¾
切った生椎茸またはマ ッシュルーム	……………	カップ 1
油	……………	大匙 3
ミンチ	……………	450グラム
塩	……………	小匙 2
砂糖	……………	小匙 1
トマト	……………	カップ 3 ½ (1 缶)
茹でたスパゲティ	……………	250グラム

## イタリアン・スパゲティ ITALIAN SPAGHETTI

### 作り方

玉ねぎ	……………	カップ ¾
にんにく	……………	1 片
パセリ	……………	大匙 3
セロリ	……………	カップ ¾
ピーマン	……………	大匙 3
サラダ油	……………	大匙 2
トマトソース	……………	カップ ¾
水	……………	カップ ½
塩	……………	小匙 1
こしょう	……………	小匙 ¼
ベイリーフ	……………	1 枚
タイムまたはベイゾー	……………	小匙 ¼
ひしこ(魚)	……………	8 尾
スパゲティ	……………	300グラム
バター	……………	大匙 2
おろしたチーズ	……………	適量

- 最初の5つの材料を刻んでサラダ油でいためる。次にトマトソースと水を加えてまぜる。
- 次に塩, こしょう, ベイリーフ, タイムまたはベイゾーを加えて火にかけゆっくりと濃くなるまで煮る。
- ひしこ(魚)をみじん切りにして前のものに加える。スパゲティを塩水で茹で水気をきる。水気がよくきれたならばバターを入れてまぜる。
- これを6人の器に入れ, はじめに作ったソースを上からかけ, 更におろしたチーズをふりかける。

## イタリアン・スパゲティ・アンド・ミート・ボール ITALIAN SPAGHETTI AND MEAT BALLS

### 作り方

---

サラダ油またはバター	
.....大匙2 + 小匙2	
刻んだ玉ねぎ.....	カップ $\frac{3}{4}$
薄切りにんにく.....	1 片
トマト.....	カップ2
トマトソース.....	大匙6
塩.....	小匙 $\frac{3}{4}$
こしょう.....	ひとつまみ
ソース.....	小匙1
スパゲティ.....	300グラム
牛肉のミンチ.....	200グラム
塩.....	小匙 $\frac{1}{4}$
こしょう.....	小匙 $\frac{1}{8}$
バター.....	大匙1 $\frac{1}{2}$

---

- サラダ油またはバターで玉ねぎ, にんにくを5分間位中火でいためる。この上にトマト, トマトソース, 塩, こしょう, ソースを加えて時々かきまぜながらごとごと煮る。
- ミンチに, 塩, こしょうを加えて小さいボールを作る。
- フライパンにバターを溶かし, ミンチボールをいためる。これを前のごとごと煮ているソースの中へ入れて続けて煮る(この時フライパンにたまった肉のジュースも入れること)。
- この間にスパゲティを塩水で茹で水気をきっておく。熱いうちにその煮たものをかけて供する。

## セイバリー・スパゲティ SAVORY SPAGHETTI

### 作り方

---

牛のミンチ.....	225グラム
豚のミンチ.....	100グラム
切った玉ねぎ.....	1 個分
切ったピーマン.....	1 個分
切ったライブオリーブ.....	カップ $\frac{1}{2}$
マッシュルーム(缶詰).....	カップ $\frac{1}{2}$
トマトソース.....	カップ1
トマト.....	カップ2 $\frac{1}{2}$
水.....	カップ2
塩.....	小匙2
こしょう.....	小匙 $\frac{1}{4}$
ウスターソース.....	小匙1
タバスコソース.....	5~6滴
スパゲティ.....	150グラム

---

- ミンチを油でいためる。これに玉ねぎ, ピーマンを加えて5分間いためる。
| ○ オリーブ, マッシュルーム, トマトソースを加え軽くまぜる。 |
| ○ トマト, 水, 塩, こしょう, ウスターソース, タバスコソースを一緒にまぜ前のものに加える。 |
| ○ これに茹でてないスパゲティを入れて弱火にかけて40分間煮る。 |
| ○ ふたを取って後15分間煮る。 |



## スパゲティ・アンド・ミート・ボール SPAGHETTI AND MEAT BALLS

### 作り方

---

トマトソース	..... (550ページ)
牛肉のミンチ	..... 300グラム
豚肉のミンチ	..... 100グラム
パン粉	.....カップ1
おろしたパルメザンチーズ	.....
.....	.....カップ $\frac{1}{2}$
みじん切りパセリ	.....大匙1
みじん切りにんにく	.....1片
ミルク	.....カップ $\frac{1}{2}$
泡立てた卵	.....2個
塩	.....小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	.....小匙 $\frac{1}{2}$
スパゲティ	..... 250グラム

---

- 牛肉のミンチからこしょうまでの材料を全部一緒にして、直径2.5センチ位の形にまるめる。これを少量の油でこがさないようにいためる。
- トマト・ソース (550ページ) を別の鍋に作り、トマト・ソースを温めた中に肉だんごを入れて約20分間煮る。
- スパゲティを茹で水気を切って皿にもり、その上から肉だんごを入れたトマト・ソースをかける。

## スパゲティ・ソース・ウイズ・ミート SPAGHETTI SAUCE WITH MEAT

### 作り方

---

油	.....大匙2
刻んだにんにく	.....1片
刻んだ玉ねぎ	.....カップ $\frac{1}{4}$
ミンチ	..... 200グラム
トマトソース	.....カップ $\frac{1}{4}$
熱湯	.....カップ3
砂糖	.....小匙 $\frac{1}{2}$
オリガノ	.....小匙 $\frac{1}{2}$
塩	.....小匙1
こしょう	.....小匙 $\frac{1}{4}$
茹でたスパゲティ	..... 450グラム
おろしたパルメザンチーズ	.....適量

---

- にんにく、玉ねぎを油でいため、ミンチを加えコロコロになるまでいためる。
- トマトソース、熱湯、砂糖、オリガノ、塩、こしょうを肉のいためたものの中に入れ、ふたをして弱火で1時間煮る。
- ふたをとりソースがねばってくるまで約15～20分間煮る。熱いスパゲティの上にこのソースをかけて、更にチーズをふりかけ熱いうちに供する。