

4月レシピ紹介

ミートソース

<材料> (4人分)

豚ひき肉 120g

にんじん 50g

たまねぎ 300g

油(炒め用)

(A)

トマトケチャップ 50g

トマトピューレ 50g

中濃ソース 20g

みそ 10g

ホワイトルウ 10g

ハヤシルウ 35g

チーズ 10g

コンソメ 小さじ1/2

さとう 小さじ1/2

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

水 300g

ソフトめんを入れて食べます。
(スパゲティでもお試しください。)

<作り方>

- ① にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉を油で炒める。
- ③ ②に①を入れ、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ④ 水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ (A)の調味料を加えてしばらく煮る。
- ⑥ とろみがついてきたら、塩こしょうで味を整える。