



たっぷり作って、いろいろな料理にアレンジできます！！

☆野菜たっぷりミートソース

【材料】つくりやすい分量

・豚ひき肉	200g
・油(オリーブ油又はサラダ油)	大さじ1と1/2
・にんにく	1かけ
・玉葱	1/2個
・人参	1本
★・ピーマン	1個
・なす	1個
・ズッキーニ	1/2本
・いんげん	6本
・しめじ	1パック
・トマト缶	1缶
★・中濃ソース	大さじ2
・醤油	大さじ2
・顆粒コンソメ	大さじ1
・水	約50ml

【作り方】

- ①野菜は1cm角に切る。しめじは石づきを取り、1cm角に切る。
 - ②鍋に油とにんにくを入れて、中火にかける。
 - ③香りがしてきたら★を入れて炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えて更に炒める。
 - ④ひき肉の色が変わって火が通ったら火を止める。
 - ⑤④に☆を加え、蓋をして火をつけ、中火で時々かき混ぜながら10分ほど煮る。
- ※★の野菜は冷蔵庫にある野菜、きのこなど、何でも代用できます!!

♪簡単アレンジ例♪

- ☆スパゲティ・ミートソース(大人2人、子ども1人、スパゲティ200g)
大きい鍋に4.5リットルのお湯を沸かし、塩を入れて記載の時間茹でてざるにあげ、油をかけ、ほぐしてソースをかける。
- ☆タコライス
ご飯の上にソースをかけ、レタス・チーズを盛る。
- ☆オムレツ
熱して油を引いたフライパンに割りほぐした卵を入れ、中央にソースを乗せて包み込むようにまとめる。



献立例

野菜たっぷりミートソースは<主食・主菜>なので
サラダや和え物・汁物を組み合わせて！