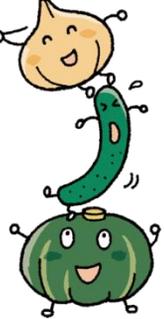


大人になっても食べたい
ソフトめんミートソース



【できあがり めんとソース160gで】
エネルギー 436kcal 塩分 2.2g
たんぱく質 16.1 g 脂質 5.9g

ワンポイント

野菜は、トマトやケチャップを入れると煮えにくくなるので、その前にしっかり火を通して甘みを出しています。また、トマトを入れてからも、トマトのうまみを引き出すよう、しっかり煮込んでいます。



材料 4人分

(1人分g)

合いびき肉	80g	(20)
にんじん	1/3本	(15)
玉ねぎ	大1個	(65)
マッシュルーム(水煮)	15g	(4)
グリーンピース	15g	(4)
粉チーズ	大さじ1/2	(0.8)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
洋風だし	小さじ2/3	(0.5)
◆ハヤシルウ	1かけ	(6.4)
◆ケチャップ	100g	(25)
◆ソース	大さじ1/2	(2.5)
◆トマト水煮	30g	(8)
塩	少々	(0.3)
赤ワイン	小さじ1	(1)

作り方

- ① 材料を切る。
・にんじん、玉ねぎ…粗みじん切り
- ② 鍋にサラダ油を熱し、合いびき肉を炒め、赤ワインをふる。
- ③ ②に、にんじん・玉ねぎと塩を入れて、玉ねぎがしんなりするまでよく炒める。
- ④ マッシュルームを加えて全体に油が回ったら、かぶるくらいの水と洋風だしを入れて、煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、◆を加えてよく煮込む。固いようなら水で調整する。
- ⑥ 仕上げにグリーンピースと粉チーズを入れる。

