

ざいりょう (4) 人分

※量もできるだけ、書いてください。

- | | | | |
|------------|-------|---------------------------|-------|
| ・豚ひき肉 200g | } (A) | ・ケチャップ ^o 大 4~5 | } (B) |
| ・玉ねぎ 2玉 | | ・ソース 大 3 | |
| ・こんにんじん 1本 | | ・コンソメキューブ 1個 | |
| ・ピーマン 3個 | | ・ローレル 1枚 | |
| ・トマト 1.5個 | | (あれば) | |
- ・塩・こしょう 適量
- ・植物油 適量 (火少め用)

【作り方】

- ① (A) をみじん切りする。
- ② トマトの皮を湯むきし、1cm角にカットする。
- ③ (A) をしっかり火少める。
- ④ ③ に豚ひき肉、塩・こしょうを入れ、そばろ状になるよう火少める。
- ⑤ ④ にトマト、(B) を入れ、全体にかき混ぜる。
- ⑥ 水分がなくなるまで煮つめる。



【料理の特徴や工夫した所】

- ・子供の苦手なにんじん、ピーマンをみじん切りにする事で、食べやすくしました。
- ・①で野菜をしっかり火少め、水分をとばす事で野菜の甘み、旨味が出るようにしました。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)