

おうちDE給食!

フレッシュトマトのミートソース

材料		4人分	
・ 完熟トマト	...	2個	・ トマトジュース ... 190g
・ 豚ひき肉	...	200g	・ ローリエ ... 1枚
・ にんにく	...	1ヶ	・ 塩 ... 小さじ1 杯
・ しょうが	...	1ヶ	・ しょうゆ ... 小さじ2 杯
・ 玉ねぎ	...	中2本	・ 中濃ソース ... 大さじ2 杯
・ にんじん	...	1/2本	・ こしょう ... 少々
・ しめじ	...	60g	・ 粉チーズ ... 大さじ3 杯
・ セロリ	...	1/2本	・ ナツメグ、オレガノ ... 少々
・	...		・ オリーブオイル ... 小さじ2 杯

作り方

- ① にんにくとしょうがをみじん切りに、玉ねぎ、にんじん、セロリを粗みじん切りにする。
トマトは皮が残るのが気になる場合は湯むきして角切りにする。
 - ② 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、にんにくしょうがを炒める。
香りがたったらひき肉、トマト以外の具材を加えよく炒める。(にんじんと玉ねぎは別に甘みができるまで炒めてから加えると甘みが増します)
 - ③ トマト、トマトジュース、粉チーズ以外の調味料を加えて煮込む。
 - ④ 最後に粉チーズを加えてよく混ぜて完成。
- ☆ スパゲティだけでなく、じゃがいもに混ぜてチーズをのせて焼けばポテトミート焼き、ごはんと一緒に炒めればチキンライス、タコライスのタコミートとしてなど、アレンジが効くので、作り置きしておくとも便利です。
- ☆ ナツメグ、オレガノがなくてもおいしくできます。