

ミートソース

【材料 4人分】

合びき肉	120g
おろしにんにく	小さじ1/2
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
グリーンピース(冷凍)	20g
☆トマトケチャップ	1/4カップ
☆トマトピューレ	1/4カップ
☆ソース	小さじ1
☆コンソメの素	小さじ1/2
☆ハヤシルウ	70g
☆さとう	小さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
油	適量



【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、合びき肉におろしにんにくを加えていためる。
- ③ ①を加えてさらにいためる。
- ④ ☆印の調味料と水2カップを加えて煮る。
- ⑤ 解凍したグリーンピースを加え、塩・こしょうで味をととのえる。