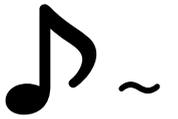


～みんな大好き ミートソース 音楽～



| | | | | | |
|---------|-----------|-------------------|--------------|------------|---|
| 材料(4人分) | 豚ひき肉 | 300g | | | |
| | 玉ねぎ | 1玉 | | | |
| | (人参) | 適量(少しでも野菜を入りたいので) | | | |
| | ホール缶トマト | 1缶 | | |  |
| | ORカットトマト缶 | (約400g) | | | |
| 調味料 | しょうがチューブ | 5cm位 | 味噌 | 大さじ | 1 |
| | にんにくチューブ | 5cm位 | トマトケチャップ | 大さじ | 1と1/2 |
| | コンソメキューブ | 1.5個～2個 | 三晃ソース | 大さじ | 1と1/2 |
| | ローリエ | 2～3枚 | 塩胡椒 | | 少々 |



- ① 玉ねぎ(人参)をみじん切りにし炒めます。“しんなり”してきたら豚ひき肉を入れてさらに炒めます。
- ② 具材に火が通ったらトマト缶を入れ、しょうが・にんにくを入れます。2分位煮込みます。
- ③ ローリエとコンソメキューブを入れてさらに5分位煮込みます。
- ④ 味噌・トマトケチャップ・**三晃ソース**を加えて水分がとぶまで煮込みます。
- ⑤ 水分がある程度とんだら、ローリエを取り出し塩胡椒で味を調べて完成!



～おうちで簡単 ドライカレー 音楽～

| | | | | |
|---------|----------|---------|--------------|--------------|
| 材料(4人分) | 鶏ひき肉 | 400g | | |
| | 玉ねぎ | 1玉 | | |
| | 人参 | 1/2～1本位 | | |
| | ピーマン | 6個位 | | |
| 調味料 | しょうがチューブ | 少々 | 料理酒 | 大さじ 2 |
| | にんにくチューブ | 少々 | トマトケチャップ | 大さじ 2 |
| | カレーのルー | 4かけら | 三晃ソース | 大さじ 1 |
| | 水 | 300cc | 塩胡椒 | 少々 |



- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにします。
 - ② 鍋に油をひいて鶏ひき肉を炒めます。しょうがチューブ・にんにくチューブを入れ、色が変わってきたら玉ねぎ・人参・ピーマンを入れて炒めます。塩胡椒少々。
 - ③ 食材すべてに火が通りましたら水とカレーのルー・料理酒・トマトケチャップ・**三晃ソース**を入れて混ぜあわせる。
- ※ 水分が足りないときは水を足して調節してください。

