



～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 (人参)	1玉 適量(少しでも野菜を入りたいので)			
	ホール缶トマト ORカットトマト缶	1缶 (約400g)			
	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		
	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。

