

# ミートソース

## ざいりょう 材料

	ひとりぶん 1人分	さんにんぶん 3人分
・玉ねぎ	65 g	195 g
・豚ひき肉	20 g	60 g
・牛ひき肉	20 g	60 g
・にんじん	15 g	45 g
・水煮大豆	15 g	45 g
・水煮マッシュルーム	15 g	45 g
・冷凍グリーンピース	5 g	15 g
・ケチャップ	25 g	75 g
・トマトルウ	20 g	60 g
・ソース	4 g	12 g
・ささがきチーズ	3 g	9 g
・脱脂粉乳	2 g	6 g
・砂糖	0.5 g	1.5 g
・塩	少々	少々
・こしょう	少々	少々
・水	150 g	450 g
・サラダ油		適宜

## 下準備

- ・玉ねぎ…みじん切りにする
- ・にんじん…みじん切りにする
- ・冷凍グリーンピース…茹でる
- ・脱脂粉乳…ぬるま湯で溶かす。溶けたらトマトルウを混ぜておく
- ・水煮大豆…細かく刻む

## 作り方

- 鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉・牛ひき肉を炒める。
- ①に玉ねぎを加え、塩・こしょうをしてよく炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじんを加えよく炒める。
- ③にマッシュルームを加え、砂糖も加えてよく炒める。
- 水を加えて沸騰したらあくを取り、刻んだ大豆・ケチャップを入れて煮る。
- 火を止めて、トマトルウと脱脂粉乳を混ぜあわせたもの・ソースを加え、火をつけて焦げ付かないようにかき混ぜながら煮込み、ささがきチーズをふり入れて煮溶かす。最後にグリーンピースを加える。