

わが家のミートソース

エネルギー (1人前) 688kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| ・ニンニク | 2かけ | ・トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ・パセリ | 4g | ・中濃ソース | 大さじ2 |
| ・タマネギ | 160g | ・顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| ・合いびき肉 | 120g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・トマト | 2個 | ・塩 | 少々 |
| ・オリーブオイル | 適量 | | |
| ・塩コショウ | 少々 | ・パスタ | 2束 |

わが家のミートソース

① タマネギ、ニンニク、パセリ、トマトをみじん切りにする。



② フライパンを中火で熱し、
オリーブオイルとニンニクを入れ、香りがたつまで加熱する



わが家のミートソース

③ 合いびき肉を入れて、塩コショウをして炒める。



④ 肉に八割ほど火が入ったら、タマネギを加えて火が通るまで炒める。



わが家のミートソース

- ⑤ トマト、ケチャップ、中濃ソース。顆粒コンソメ、砂糖、塩を加えて、弱火で10分ほど煮込む。



- ⑥ 茹であがった麺に完成したミートソースをかけ、パセリを散らして完成。

