

<材料 4人分>

牛ひき肉 300グラム ・ 玉ねぎ 1コ
にんにく 1本 ・ ピーミン 3コ
セオリ 1/2本 ・ ミツシルーム 6コ
にんにく 1かけ ・ 小麦粉 大さじ 1 1/2
ホールトミト 2コ (800グラム)
塩 大さじ 1 ・ こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ 2

* ピザトースト, オムレツ, グラタン, ホットドックに
どうぞ! *

ミートソース

<作り方>

1. にんにくは皮をむき、ピーミンは
ハタと種を除き、玉ねぎ、セオリ
ミツシルーム、にんにくとともに
みじん切りにする
2. 鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れて
弱火の中火で炒め、香りがでたら
玉ねぎ、セオリ、にんにく、ひき肉
ミツシルーム、ピーミンの順に炒める
3. ひき肉がしぼれたら、小麦粉を
ふって炒め、粉っぽさが
なくなったら、つぶした
ホールトミトを加え、ふたをして
40分ほど煮る、塩とこしょうで
味を調え 10分ほど煮る

(memo) 冷めたら保存容器に
入れて冷蔵保存します。