

お料理のレシピ、こだわりポイント

ちえねこさん

●ミートソース

【材料】

- ・合い挽き肉 500g
- ・人参 1本
- ・玉ねぎ 1個
- ・セロリ 1本
- ・しめじ 1パック
- ・冷凍トマト 3個 またはトマト缶 1個
- ・他、お好みの野菜
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・中濃ソース 大さじ 2
- ・コンソメ 1個
- ・CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 大さじ 1
- ・ローリエの葉っぱ 1枚
- ・塩、胡椒、あればナツメグ、クローブ

【作り方】

1. きのことトマト以外の野菜をみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを温め、きのこ以外の野菜を炒める。
3. 玉ねぎが透き通ったら合い挽き肉を入れる。
4. 肉に火が通ったら調味料を全部入れる。
5. 具材から水が出てしゃばしゃばになっているので、水分が少なくなるまで煮詰める。
6. 水分が飛んだらきのこを加える。きのこに火が通ったら出来上がり。

*スパゲティに合わせる時は、ソースを煮詰めているときにスパゲティを茹でておきます。

*冷凍トマトは、普通に売っているトマトを買ってきて冷凍しただけです。カチカチに凍ったトマトを水洗いしながらなでるとつるりと皮がむけて、そのままフライパンに入れて煮るとざく切りにしなくても実が崩れます。