

料理名 (ソフトめん ミートソース)



食品名	材料4人分
オリーブオイル	小さじ2
たまねぎ	200g
牛・豚(合いびき肉)	200g
こしょう・にんにく・塩	少々
人参	1/3本
水	160g
赤ワイン	20g
トマトピューレ	70g
マッシュルーム	25g
トマト水煮缶	40g
トマトケチャップ	120g
ウスターソース	小さじ1
小麦粉	25g
バター	16g
塩	小さじ1/3
粉チーズ	小さじ1
パセリ	少々

(作り方)

- ① バター・小麦粉でブラウンルウを作って別の容器に取りあげておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、たまねぎをきつね色になるまでよく炒め、みじん切りにしたにんにくとひき肉を加え肉がぽろぽろとほぐれるまで炒める。
- ③ 水を加え弱火でしばらく煮込み、トマトピューレ・マッシュルーム・トマト水煮・トマトケチャップ・ウスターソースを加える。
- ④ ①のルウを加え、味を塩で整え、粉チーズとみじん切りにしたパセリを入れ完成!

☆料理についてのコメント

ブラウンルウ作りにチャレンジ♪

バターを溶かして小麦粉をじっくり煎る。弱火で、きつね色になるまで炒めたら出来上がり!