

# ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	野菜嫌いの食生活にミートソース	部門	小・中 義務教育学校(1)年
ざいりょう 材料		ちようりてしゆん 調理手順	
例) ジャがいも中5個		例) ①ジャがいもは皮をおき、4等分に切る。	
トマト(小3つ)	ホーホト缶	②トマトはフードプロセッサーでみじん切りにする。	
ピーマン(小4つ)	牛豚合びき肉	③フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れて炒める。	
ニンニク(4-7粒)	コンソメ顆粒	④びき肉を入れて色がついたら、①の野菜を入れて炒める。	
石砂糖	オリーブオイル	⑤ホーホト缶を入れて熱する。	
トマト缶(4つ)	ウスターソース	⑥コンソメ・石砂糖を入れる。	
		⑦トマトの汁がなくなるまで炒め、⑧の味をきいて味をきく。	
		⑧7分弱のウスターソースを入れて味をきく。	
		⑨スパゲッティをゆでて、⑩終了したら終了。	

