



料理紹介「ミートソース」(4人分)

材料	分量	作り方
・スパゲティ	4人分	<p>1、にんにく、玉ねぎはみじん切り、人参はすりおろしておく。</p> <p>2、鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら肉を入れよく炒める。</p> <p>3、2に玉ねぎ・人参を入れて炒め、カットトマト・トマトジュースを入れ具より少し多めの水を入れて火が通るまで煮る。</p> <p>4、3が煮えたら調味料を入れて味付けする。味見をしながら好みの調味料で味を調整してください。</p> <p>5、4の水分を飛ばしながら煮詰めもったりして来たら出来上がり。</p> <p>6、スパゲティの上にかけてお好みで粉チーズをかけてください。</p> <p>*味が決まったのに水分が多い時は片栗粉でとろみをつけてください。</p> <p>*宗教用は、シーチキンを使用しています。</p>
・合びき肉	300g	
・にんにく	大1	
・玉ねぎ	大2~3個	
・にんじん	中1/2本	
・塩	少々	
・三温糖	30~50g	
・カットトマト	1缶	
・トマトジュース	1本	
・ケチャップ	150g	
・中濃ソース	30g	
・油	適量	
・粉チーズ	適量	



(宗教食)

