



2021 年 5 月

ミートソース（材料: 約 4 人前分）【CAND キッチン No.35】



～材料～

豚ひき肉	: 400 g
牛ひき肉	: 100 g
塩	: 5 g
玉ねぎ	: 100 g
人参	: 100 g
セロリ	: 100 g
にんにく	: 1 片
A トマト缶	: 1 缶 (400 g)
A 中濃ソース	: 大さじ 3
A ケチャップ	: 大さじ 3
A 砂糖	: 小さじ 2
オリーブ油 (ソフリット用)	: 大さじ 3
オリーブ油 (ひき肉用)	: 大さじ 3

～栄養成分～ (1 人前あたり)

エネルギー	: 473 kcal
たんぱく質	: 24 g
脂質	: 32 g
炭水化物	: 20 g
食塩相当量	: 2.6 g

～手順～

1. にんにく、玉ねぎ、人参、セロリは、5mm 角にカットする。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、1 の野菜を加え、あめ色になるまで炒める。
3. 2 に、A を加えて加熱する。
4. 牛ひき肉、豚ひき肉、塩を加え、しっかりと練りあわせる。
5. 4 をひとまとまりにして、空気抜きをし、薄力粉をまぶしておく。
6. フライパンにキャノーラ油をひき、しっかりと熱したフライパンに、5 を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
7. 3 に 6 を加え、崩しながら 30 分ほど煮込んで、完成！！