



夏野菜で元気になろう！

かぼちゃのミートソース煮

材	料	4人分
かぼちゃ	250g	
豚ひき肉	60g	
牛ひき肉	60g	
たまねぎ	中1個	
にんじん	1/2本	
しめじ	50g	
セロリ	1/6本	
あつあげ	60g	
グリーンピース	25g	
ケチャップ	60g	
トマトピューレ	30g	
粉チーズ	5g	
デミグラスソース	20g	
赤ワイン, ウスターソース, 油		
にんにく, しょうゆ, 塩, こしょう		

- ① にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく一片は, みじん切りにする。
- ② かぼちゃ, 厚揚げは, 一口大に切る。しめじは小房にわけておく。
- ③ 鍋に, 油を熱し, にんにくを炒め, ひき肉をパラパラになるまで炒める。
- ④ にんじん, たまねぎ, セロリを加え炒める。しめじを加える。
- ⑤ ひとひたに水を加え, かぼちゃを加える。厚揚げを加える。
- ⑥ かぼちゃに完全に火が通る寸前にケチャップ, トマトピューレ, デミグラスソース, 粉チーズを加え, 赤ワイン, ウスターソース, しょうゆ, 塩こしょうで味を調える。
- ⑦ グリーンピースを加える。

