

# ピリ辛! シャキシャキ! 和風ミートソース

ごはんがすすむ  
作りおきおかず部門  
優秀賞

## チームゆーみん

(女子栄養大学)

### ●材料(作りやすい分量)

トマト	120g
ナス	200g
ニンジン	75g
べったら漬け	60g
牛豚あいびき肉	170g
ニンニク	8g
ショウガ	8g
青ジソ	4g
信州みそ	16g
トマト缶	170g
豆板醤	10g
顆粒だし	4g
ゴマ油	8g
※水	200ml



アレルギー表示：大豆（みそ）・ゴマ（ゴマ油）

### ●作り方

- ① トマトは湯むきして一口大に、ナスは一口大に切る。ニンジンは粗みじん切りにする。べったら漬けは3cm角の角切りにする。
- ② ニンニク、ショウガは粗みじん切りにする。鍋にゴマ油を入れて熱し、香りがたったら肉を加え炒める。
- ③ 肉に火が通ったらトマト、ナス、ニンジン、トマト缶を入れる。
- ④ みそを水でとき③に入れる。ほんだし、豆板醤、べったら漬けも加える。
- ⑤ ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして30～40分煮込む。
- ⑥ せん切りにした青ジソをあしらひ完成。

>>調理時間 約40～50分