

子どもだけ
でもできる!?

包丁いらず! 材料入れて放っておくだけ! 炊飯器でミートソース☆

【材料】(2人分)

- ・玉ねぎ ½個
- ・人参 ½個
- ・合いびき肉 100g
- ・カットトマト缶 ½缶(200g)
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・パスタ(乾麺) 150g
- *コンソメ 小さじ1/3
- *ケチャップ 大さじ5
- *水 300cc
- *塩コショウ 少々
- *おろしにんにく 小さじ1/3
- ・粉チーズ 適量
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ①玉ねぎ・人参をすりおろして、炊飯釜に入れる。
- ②①に合いびき肉、トマト缶、*を加えて混ぜる。
パスタは半分に折って入れる。(全部つかないように)
- ③早炊きモードで20分加熱し、蓋を開けてオリーブ油を
回し入れて混ぜ、保温モードで5分おく。
- ④器に盛り、粉チーズやパセリをかけて完成。



鯖水煮缶(ツナ缶はノンオイルが
おススメ)をプラス☆

他の材料と一緒に炊飯器に入れるだけ。

栄養価UP!

魚の良質なたんぱく質は
筋肉や血のもとになるよ!



きのこをプラス☆

腸内環境を整えて**免疫力UP!**

マイタケやしめじをくずして入れる。

あらかじめ根本をカットして
おいてあげてもいいですね。



パスタを入れずに、完成し
たミートソースをご飯と混
ぜ、チーズをのせレンジで
チンしてドリアにも♪



調理の前と食べる前は
手洗い・うがいを
忘れずに!

