

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☆彡

## 【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) 160g
- \*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!

