

炊飯器で簡単



ミートソース



材料（大人2人+子ども1人分）

合挽肉 200g

しいたけ 3個

玉ねぎ 1個

にんじん 1/2本

にんにくチューブ 小さじ1/2

a

トマト缶（ダイスカット） 400g

ケチャップ 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

塩 小さじ1/2

鶏ガラスープ 小さじ2

（お好みで）ローリエ 1枚

<作り方>

①しいたけ、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

②合挽肉と①の野菜、にんにく、調味料を全て炊飯器に入れ炊飯する。

③出来上がったらよく混ぜ合わせる。

*お好みで、なすやズッキーニなど季節の野菜を入れても美味しいです！

*レシピは5合炊き用の分量です。小さい炊飯器で炊く場合は、

吹きこぼれる可能性があるので、材料の全体量を減らしてください。

