

トマト風味のミートソース上生身☆≡

Marutaka recipe

【材料】

・丸高 上生身 400g(適量) ・豚ひき肉150g ・玉ねぎ100g ・人参30g

・ピーマン30g ・濃縮トマトジュース1缶(150ml)

※お好みでカレーペースト(市販)適量加えても美味しいですよ♪。

【下準備】

野菜は全てみじん切りにします。

【作り方】

- ① フライパンに油を適量ひき、スプーンなどを使って一口大の大きさの上生身を落とし両面キツネ色になるまで焼き、ふっくらしたらお皿に出します。
- ② 先ほどのフライパンに野菜を2分程炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を入れて火が通ったら、濃縮トマトジュースを入れて、約5分弱火で煮詰めます。※カレーペーストを入れたい時はトマトジュースと一緒に入れて煮詰めると良いです。
- ④ お皿に①の上生身をお好みの数を盛り、ソースをかけて出来上がり。♪♪

