



料理教室でお世話になっている、
石橋和子先生考案のレシピです♪

ポイントは、炒める時は混ぜすぎないこと！！上下をひっくり返す程度で、あまりさわらない方が、ミンチ肉がパサパサにならず、しっとりと仕上がりますよ！

By 石橋和子先生

[材料]

- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・夏野菜 300g
(ナス、ズッキーニ、パプリカなどお好みで)
- ・トマト 大2個
(中3~4個)
- ・ミンチ 100g
- ・厚揚げ 200g
- ・カレールウ 50g
- ・味噌 大さじ2
- ・ウスターソース大さじ2
- ・にんにくパウダー 小さじ1
- ・塩こしょう 適量

[作り方]

- ① 厚揚げ、夏野菜は角切りにする。
- ② トマトはヘタを取ってスピードカッターで荒くつぶす。
- ③ 玉ねぎ、人参は、スピードカッターでみじん切りにする。
★ミンチ肉も、ロース肉などを買って自家製ミンチにしましょう。
- ④ **チャイナパン**に油を熱して、玉ねぎと人参を軽く炒める。
- ⑤ ミンチ肉、厚揚げ、夏野菜、塩こしょう、にんにくパウダーを加えて炒める。
★炒める時は、混ぜすぎないことがポイントです！
- ⑥ トマトと味噌、ウスターソースを加えて、火力「3~4」に下げ、タイマー「10分」にセットする。
- ⑦ 10分経ったら、カレールウを加える。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo