



## レンジで簡単！ミートソース



### 【材 料】 4人分

豚ひき肉	200g
玉ねぎ(中) 1個	150g
カットトマト缶	400g
ウスター又は中濃ソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
塩 しょう	少々
にんにくチューブ	3cm
しょうゆ	小さじ2
オリーブ又はサラダオイル	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
小麦粉	大さじ1 1/2
お好みで 砂糖	大さじ1
とろけるチーズ	大さじ1

☆おうち用にアレンジしました☆

### 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器または耐熱ボールに入れます。
- ② ①に左記の材料をすべて入れよく混ぜ合わせます。
- ③ ②にふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で10分加熱します。
- ④ 全体を混ぜ合わせてからラップをかけて再度3分加熱します。
- ⑤ とろけるチーズを加え再度1分加熱します。
- ⑥ 全体を混ぜたらミートソースのできあがり。

### ポイント！

- ②で合わせる小麦粉はダマにならないようにふるい(ザル等)にかける。

\*レンジから取り出す際は  
やけどに注意。

