

## ■材料(保存容器中1個分)

|                |       |
|----------------|-------|
| 合いびき肉          | 200g  |
| タマネギ           | 1/2個  |
| マッシュルーム        | 2個    |
| ニンニク           | 少々    |
| カットトマト缶        | 100ml |
| ナツメグまたはオールスパイス |       |

### <調味料>

|         |       |
|---------|-------|
| 砂糖      | 大さじ1  |
| ウスターソース | 大さじ2  |
| しょうゆ    | 小さじ1  |
| 塩       | ひとつまみ |



## ■作り方

1. タマネギ、マッシュルーム、ニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンに油(分量外)とニンニクを入れ点火する。ニンニクの香りが立ってきたらタマネギ、マッシュルームを加えしんなりするまで炒める。
3. 2にひき肉を加えてさらに炒める。肉の色が変わったら調味料を加える。
4. 汁気が飛ぶまで炒め、最後にスパイスを振ってざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

## ■ポイント

ひき肉はあまりほぐさずに食感を残す。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で2～3日保存可能

