

■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

