

## ⑮ ミートソース



### ♪材料(2人分)♪

牛赤身ひき肉・・・100g  
玉ねぎ・・・100g  
にんにく・・・1/2かけ  
赤ワイン・・・大1と1/2  
スープ・・・1と1/2カップ  
バター・・・大さじ1  
小麦粉・・・大さじ3/4  
トマト・・・大2～3個  
香辛料(ナツメグ、ローリエ、  
パプリカ、オレガノ)適宜  
調味料 塩、こしょう

### ♪作り方♪

①厚手鍋にバターを溶かし、玉ねぎとにんにくのみじん切りが茶色に色付くまで炒め、ひき肉を加えパラパラにする。  
②①に塩、コショウ、ナツメグを振り、小麦粉を加え更に2～3分炒める。  
③熱湯に、切り込みを入れてヘタを取ったトマトを入れ数十秒くらい入れる。その後冷水にとり、皮をむく。  
④トマトは細かく切っておく。  
⑤赤ワインとトマトを加え、ひと煮立ちしたらスープ、ローリエ、パプリカ、オレガノを加える。  
⑥弱火で約1時間アクを取りながら煮詰め、塩、コショウで味をととのえる。

<1人分 エネルギー:221kcal 食塩相当量:1.8g>

♪ひとこと♪ トマトが大量に採れる頃は、生食だけでなく、沢山作れます。ミニトマト類も沢山使い作り置きすると、(冷凍庫で保存)便利です。パスタだけでなく鶏肉の焼き物や、カボチャとも合性がバツグンです。