

茹卵ミートソースかけ

【 材 料 】 (1人分)

卵	...	30g
豚ひき肉	...	20g
玉ねぎ	...	20g
トマトピューレー	...	10g
油	...	1g
トマトケチャップ	...	5g
醤油	...	1g
人参	...	10g
セロリ		5g



【 作り方 】

- ① 卵は茹でておく
- ② 玉ねぎ・人参・セロリはみじん切りにし、ひき肉を加え油で炒める
- ③ ②にトマトピューレー・トマトケチャップ・醤油で調味する
- ④ ①を2等分し③のミートソースをかける