

献立名 野菜ごろごろおと姫トマトソース				
材料	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
じゃがいも	50	中2個	一口大	① 野菜を切る。 ② じゃがいも, ブロッコリー, にんじんをそれぞれゆでて冷ます。 ③ トマトソースを作る。 ・油を熱してひき肉を炒める。 ・玉ねぎを加えてよく炒めて, トマトとAを入れて, 水分をとばすように煮てソースを作る。 ④ ②に③をかける。
ブロッコリー	20	1/3株	小房に分ける	
にんじん	10	中1/4本	厚めのいちよう切り	
炒め油		適量		
豚ひき肉	25	100g		
玉ねぎ	10	1/4個	みじん切り	
トマト	30	1個	ざく切り	
ケチャップ	3.5	大さじ1		
お好みソース	3.5	大さじ1		
みりん	2	大さじ1/2		
コンソメスープの素	0.5	小さじ1/2		
こしょう	0.01	少々		
レモン果汁	1	小さじ1		