



# おうちで美味しく・楽しく・健康に

～ひとつのレシピからアレンジ3品～



## ★野菜たっぷりミートソースを作ろう★

材料 (4人分) …出来上がり 1000g

合ひき肉	200g
にんにく	1片 (5g)
玉葱	200g (中1個)
セロリ	30g
人参	100g (1/2本)
干椎茸	10g (小2~3個)
オリーブ油	大さじ2
カットトマト	1缶 (400g)
トマトケチャップ	150g
ハヤシルウ (トマトベース)	1片 (25g)



〈作り方1〉干椎茸を水で戻す。



約4倍



〈作り方2〉野菜をみじん切りにする。フードプロセッサーを使うと便利。



固さや量が違うので、食材毎、  
分けて使用するとよい。  
①にんにく・セロリ・干椎茸  
②玉葱  
③人参



〈作り方3〉フライパンにオリーブ油をしき、材料を中火で炒める。煮る時は弱火～中火。



①野菜がしんなりするまで炒める。(7分)



②肉を加え、ほぐすように炒める。



③カットトマト・ケチャップ・椎茸戻し汁を入れ、約7分煮る。



④野菜がやわらかくなり、甘みが出たら、ルウを加え、さらに5分煮る。



出来上がり



スパゲティ 90g  
ミートソース 150g  
パセリ 少々



※製氷皿に小分けして冷凍しておく则便利

(スパゲティ 1人分 エネルギー518kcal、たんぱく質 19.0g、脂質 11.1g、塩分 1.3g)

## アレンジ 1

# 野菜たっぷりミートソースを使ったアレンジレシピ

★ポテトミートグラタン (1人分 エネルギー212kcal、たんぱく質8.1g、脂質11.1g、塩分1.0g)

### 材料 (3人分)

じゃがいも	200g (2個)
バター	10g
牛乳	大さじ2~3
野菜たっぷりミートソース	120g
カレー粉	小さじ1/2
ピザ用チーズ	60g

〈作り方2〉ボウルで芋をつぶす。  
バターと牛乳を混ぜ、  
マッシュポテトにする。



〈作り方1〉じゃがいもを茹でる。

目安…竹串がスーッと通る位

### ①鍋を使用

皮をむいて、2~3cmに切り、  
水から茹でる。



### ②電子レンジを使用

皮ごと洗ってラップで1個ずつ  
(100g目安)包む。

500w5~10分加熱。

※大きさにより加減する。

粗熱がとれたら皮をむく。



### ③炊飯器を使用

皮をむいて1cm厚のいちよう切りにし、アルミ箔で1個分(100g目安)ずつ、平らに包む。米の上に置き、一緒に加熱する。



〈作り方3〉耐熱皿にマッシュポテトをしく。カレー粉を混ぜたミートソースを広げる。チーズをかける。



トースター又はオーブン  
250℃でこんがり焦げ  
目がつくまで焼く。



## ひとくち栄養メモ

～トマトが赤くなると、医者(リコピン)が青くなる～  
ことわざ

赤い色素「リコピン」は高い抗酸化作用  
を持ち、免疫力アップにつながります。

加工した缶詰やケチャップでも効率的に  
摂取できます。

### 旬のトマト…食べ切れない時は？

洗って、袋に入れて冷凍庫へ！



使用する時は凍ったま  
ま、水道の蛇口から流水  
を直接あてると、ツルン  
と皮がむけます。

スープやソースに利用  
しやすいです。

★麻婆豆腐風 (1人分 エネルギー177kcal、たんぱく質9.6g、脂質11.4g、塩分1.3g)

アレンジ 2

材料 (2人分)

木綿豆腐	200g (1/2丁)
野菜たっぷりミートソース	100g
水	80cc
A トウバンジャン	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
ごま油	小さじ2
万能ねぎ (小口切り)	1本

〈作り方1〉フライパンにAを合わせ、ひと煮立ちさせる。

〈作り方2〉豆腐を加え、へらで食べやすく崩す。弱火～中火で3分煮る。

〈作り方3〉水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

〈作り方4〉ごま油を全体にからめ、出来上がり。器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



アレンジ 3

★ライスコロッケ (1人分 エネルギー383kcal、たんぱく質10.1g、脂質13.3g、塩分0.7g)

材料 (2人分…4個)

ご飯	200g
野菜たっぷりミートソース	80g
ピザ用チーズ	20g
小麦粉	15g
卵	1/2個
パン粉	20g
揚げ油	適宜

〈作り方1〉ご飯とソースを混ぜる。

〈作り方2〉4等分にしてチーズを中央に詰める。



〈作り方3〉衣をつける→180℃の油できつね色に揚げる。



転がしながら、約3分



おまけ

★余った衣で「ドーナツ」



《注》生肉・生魚で使用した衣は不適です。

溶き卵に同量程度の牛乳、砂糖(好み)を入れ、小麦粉・パン粉を混ぜる。(粉類が水分を吸収する程度)粉類が足りない時はホットケーキミックスを補充。

160℃の油にティースプーンで小さく丸めた生地を落として、ゆっくり揚げる。