



調理時間 90分

材料 6人分

サラダ油	大さじ 2	しょうが (みじん切り) 1片
バター	15g	玉ねぎ (みじん切り) 300g
にんにく (みじん切り) 1片		
しいたけ (みじん切り) 2枚		あいびき肉 300g
にんじん (みじん切り) 1/2本		酒 小さじ 2
ケチャップ	1カップ	ウスターソース 大さじ 1
トマトジュース	1カップ	

作り方

1. 厚手の鍋にサラダ油、しょうが、バター、玉ねぎ、にんにくを炒めます。
2. 上記 1.に しいたけ、あいびき肉、にんじん、酒を加えてさらに炒めます。
3. 上記 2.にケチャップ、ウスターソース、トマトジュースを入れて弱火で 30 分ほど煮込みます。



アドバイス

◎ トマトジュースのところに野菜ジュースに変えるとやさしい味になります。