

1 トマトは小さめの一口大に切る。ジャがいもは耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3~4分加熱する。

ポイント ジャがいもに竹串がすっと通る程度が目安です。



中火

3 トマト、汁をきったコーン、ミートソースを入れ、全体をざっくり混ぜながらひと煮立ちさせる。(1~2分程度)

ポイント 具材とソースがよくなじむように全体を絡め合わせましょう。



中火

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

2 フライパンを中火で熱してバターを溶かし、玉ねぎ、しめじの順にしんなりするまで炒める。ジャがいもを入れてざっと炒め、塩、こしょうをする。

ポイント ここで具材に下味をつけておきましょう。



中火

4 耐熱皿に③を入れ、チーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで加熱する。仕上げに刻んだパセリを散らす。

ポイント チーズの量は好みでどうぞ。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ジャがいも……………	200g	コーン……………	1缶
玉ねぎ……………	60g	ミートソース……………	1袋
しめじ……………	40g	ミックスチーズ……………	80g
トマト……………	1個	バター配合マーガリン…	2個
パセリ……………	1房		

※ジャがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

塩・こしょう …… 各少々 ※コーンは汁をきっておく。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

ミートソース

合びき肉……………	40g	A	カットマト缶……………	100g
玉ねぎ(みじん切り) ……	大さじ2		ケチャップ……………	大さじ2
人参(みじん切り) ……	大さじ1		顆粒コンソメ……………	小さじ1
オリーブオイル……………	小さじ1		こしょう……………	少々

※コーン(1缶) ……固形量55gです。

※バター配合マーガリン(2個) ……小さじ4(16g)をご用意ください。

作り方

●[ミートソース] 小さめのフライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒める。ひき肉を入れて色が変わるまで炒め合わせ、Aを加える。煮立てば弱火にし、混ぜながら4~5分程煮込む。

●ジャがいもは6~7mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

ジャがいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアクを取り除きます。(時間は5~10分程度でよい)