

- 1 トマトは小さめの一口大に切る。じゃ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。じゃ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

じゃがいも……………	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		

※じゃがいもはカット後、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	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。

●じゃがいもは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

じゃ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)