

# ボロネーゼ



にんじん



たまねぎ



セロリ

①

- ・にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・セロリは筋を除き、みじん切りにする。

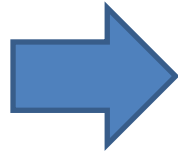
## <材料> 4人分

- ・スパゲッティ (4たば)
- ・にんにく
- ・油
- ・玉ねぎ (1個)
- ・セロリ (80g)
- ・人参 (1本)
- ・塩、こしょう
- ・合い挽き肉 (400g)
- ・酒 (大さじ2.5)
- ・カットマト (2缶)
- ・コンソメ(顆粒) (小さじ2)
- ・ローリエ (2枚)
- ・トマトケチャップ (小さじ4)
- ・ウスターソース (小さじ4)
- ・砂糖 (小さじ4)
- ・バター (20g)
- ・粉チーズ



②

- ・合い挽き肉に塩とこしょうを混ぜて、写真のようにひと塊にする。



③ <sup>なべ</sup>・鍋に<sup>あぶら</sup>油と<sup>にんにく</sup>にんにくを<sup>い</sup>入れ<sup>かお</sup>香りが<sup>いた</sup>するまで炒める。

・<sup>かお</sup>香りが<sup>き</sup>して来たら①で<sup>きざ</sup>刻んだ<sup>やさい</sup>野菜と<sup>しお</sup>塩を<sup>なべ</sup>鍋に<sup>い</sup>入れ炒める。



④ <sup>いた</sup>・炒めている<sup>やさい</sup>野菜を<sup>はし</sup>端に<sup>よ</sup>寄せて、<sup>あぶら</sup>油を<sup>い</sup>入れて、<sup>あ</sup>合<sup>び</sup>い<sup>にく</sup>挽き<sup>くわ</sup>肉を<sup>くわ</sup>加える。

・<sup>にく</sup>肉は<sup>や</sup>焼き<sup>いろ</sup>色がつくまで<sup>しゃん</sup>写真のように<sup>かた</sup>固めた<sup>じょうたい</sup>状態で<sup>や</sup>焼く。<sup>や</sup>焼き<sup>いろ</sup>色がついたら<sup>いた</sup>ほぐながら炒める。

⑤

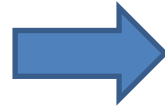
・<sup>ひ</sup>火を<sup>と</sup>止めて<sup>さけ</sup>酒を<sup>い</sup>入れる。

・アルコールが飛んだら、カットマト(1パック)・コンソメ(小さじ1)・ローリエ(1枚)・塩を入れて<sup>につ</sup>煮詰める。



⑥

- ・ローリエを取り出す。
- ・トマトソース(小さじ2)・ウスターソース(小さじ2)・砂糖(小さじ2)を入れる。



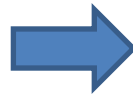
⑦

- ・火を止めて、冷たいバター(10g)を入れる。



⑧

- ・鍋に水と塩を入れる。
- ・パスタをゆでる。
- ・ゆであがったら、水気をしっかりきる。



↑⑦のソース



⑨

- ・⑦のソースにパスタを入れる。

⑩

＜ボロネーゼ＞  
できあがり！

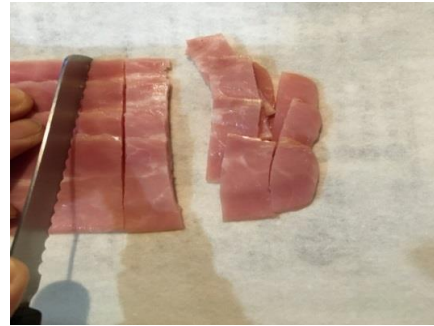


# ベーコンサラダ



＜材料＞4人分

- ・ベーコン(1パック)
- ・サラダパック(1パック)
- ・プチトマト(4個)



①

- ・ベーコンを細く切<sup>ほそき</sup>る



②

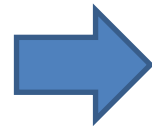
- ・切<sup>き</sup>ったベーコンをフライ  
パンで焼<sup>や</sup>き色<sup>いろ</sup>がつくまで  
炒<sup>いた</sup>める。

③

ベーコンサラダ  
できあがり！



# コーンクリームスープ



## 〈材料〉 4人分

- ・牛乳(200cc)
- ・玉ねぎ(2分の1個)
- ・コーンクリーム缶(1缶)
- ・生クリーム(40cc)
- ・コンソメ(小さじ1)
- ・塩(少々)
- ・パセリ(少々)

① たま玉ねぎはせんい繊維に逆らってさか薄うすく切る。



②

なべ鍋にバターを引いて玉ねぎをひ入れる。  
たま玉ねぎがしんなりするまで炒める。



③

- ・火を止めてコーンクリーム缶(1缶)・コンソメ(小さじ1)・牛乳(100cc)を入れて、ミキサーにかける。
- ・入れた材料が滑らかなペースト状になるまでミキサーにかける。



④

- ・ミキサーにかけたものをざるでこす。

⑤

- ・牛乳(100cc)と生クリーム(40cc)を入れ、塩を少々入れる。

⑥

## コーンクリームスープ できあがり！

