

## [在庫一掃] 温野菜のベジタブルミートソースがけ



### エコ・クッキング・ポイント

- 少しでも残っている野菜や、捨ててしまいがちなキャベツの芯、ピーマンの種やヘタなども食べられます。
- 小さく切った野菜を、煮込まずに、調味料を加えたらさっと加熱するだけなので、加熱時間が大幅に短縮し、野菜そのものの味が味わえます。

ごみ  
減量

省  
エネ

### 材料 (4~6人分)

豚ひき肉か合挽肉 …… 250~300g  
キャベツ・白菜 …… 1~2枚  
\*芯や軸と葉に切り分ける  
ニンジン …… 中1本  
\*4mmの輪切りにしてゆでておく。  
一部を型抜きして飾っても! [写真は☆型]  
玉ねぎ …… 1/2個  
ジャガイモ …… 中3~4個  
カボチャ …… 中1/4個  
ピーマン …… あれば2個  
セロリ …… あれば1/2本くらい  
カットトマト缶 …… 1缶(400g)~1.5缶  
\*生のトマト2~3個を刻んでもOK  
(調味料)  
固形コンソメ …… 2個  
トマトケチャップ …… 大さじ3  
ウスターソース …… 大さじ3  
しょうゆ …… 大さじ1  
バター …… 10g  
ローリエ …… 2枚  
粉チーズ …… 適宜  
サラダ油 …… 大さじ2

### 作り方

- ① キャベツの芯、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ゆでたニンジンは粗みじんに切り、キャベツの葉と白菜の軸・葉は2cm角に切る。  
\*ピーマンは、種やヘタも捨てずに粗みじんに。
- ② ジャガイモとカボチャはラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、3~4cm角に切る。
- ③ 大きめのフライパンか中華鍋にサラダ油を入れ、ひき肉を強火で炒め、白くなったら①の野菜を次々に入れて炒める。
- ④ 野菜に油が回ったら、カットトマト缶と調味料を入れてひと煮たちし、火を止める。
- ⑤ 皿などに、②のジャガイモとカボチャを並べ、たっぷり④のミートソースをかける。  
型抜きしたニンジンがあれば飾り、粉チーズをかけて召し上がれ。

つくってみました!

野菜の味がそのまま感じられる、いつもとは違うミートソース!温野菜と合わせ、たっぷり野菜が食べられて大満足♡