

ヘルシーミートソース(4人分)

<材料>

豚ひき肉	160 g	トマトケチャップ (小さじ4)	20 g
玉ねぎ (みじん切り)	280 g	トマトピューレ (大きじ2と1/2)	40 g
人参 (極小角)	100 g	中農ソース (小さじ1と1/2)	8 g
ホールコーン	40 g	砂糖 (小さじ1弱)	2 g
蒸し大豆 (刻み)	80 g	醤油 (小さじ1/3)	2 g
玉ねぎ (小1/2個)	40 g	塩 (小さじ1/3)	1.6 g
セロリー	4 g	こしょう	少々
にんにく (みじん切り)	少々	油	少々

<作り方>

- ①油をひいて肉・野菜を炒めます。
- ②調味料を加えて味付けをします。

