



猪肉のミートドリア



材料名	分量
 ミートソース
猪ひき肉	400 g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/3 本
ホールのトマト	400 g
ケチャップ	400 g
塩	小1
黒こしょう	小1
クミン	大1
オールスパイス	大1
鶏ガラ粉末	20 g
有塩バター	30 g
..... A	
ごはん	800 g
有塩バター	40 g
塩	適量
黒こしょう	適量
ピザ用チーズ	200 g

材料
(4人分)

作り方

- ①玉ねぎ、人参、をみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、猪ひき肉と①を炒めます。
- ③野菜がしんなりしてきたら、ホールのトマト（軽く手でつぶします）、ケチャップ、塩、黒こしょう、クミン、オールスパイス、鶏ガラ粉末を入れて、煮込みます。
- ④野菜に火が通ったら有塩バターを加えて、ミートソースの出来上がりです。
*塩、黒こしょうで味を調整してください。
- ⑤ボウルに入れて混ぜ合わせたAを耐熱器によそったら、その上に均等に④をのせ、ピザ用チーズをかけます。250℃のオーブンで15分焼いて、出来上がりです。