

ゴトゴト煮込むを美味しく作るう!!

愛情たっぷり「ミートソース」

ちょっと時間かかるけど、がんばるーBE!!



☆ 材料

- めきにんく 200g くらい
- たまねぎ 1ヶ
- にんじん 1本
- その他

えのきだけ、マッシュルーム、ミニトマト、しめじ、エリンギ、ツナ缶、トマトホール缶

- ケチャ 100~200g
- ソース 100~200g
- さとう 大1
- しょうゆ 大1
- その他

オレガノ、バジル、ローレル、クミン、カレー粉、ナツメグ

ケチャは、オレガノ、ソースはバジル、しょうゆ、ナツメグがオススメ!!



- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする
とその他の食材も良い感じにしておく
- ② 上記の①をいためます。強火でGo!!
- ③ なんとなく火が通ったとらめきにんくをGo!!
しょうゆ、にんにく、酒も少し入れます
- ④ なんか良い感じになったらケチャ、ソースを投入
めきたたになる位でOKです
(トマト缶、ツナ缶はここへGoです)
- ⑤ さとう、しょうゆ、各スプーンをGo!!
よく混ぜ合わせ、味見をします
- ⑥ ココポコしてきたら弱火で30~60分煮込む
数分に一度お鍋の底をひっくり返します
- ⑦ 味見をして⑤と味が全然違う事に気づく
- ⑧ 必要ならさとう、しょうゆ、ケチャ、ソースを整える
- ⑨ 完成!!
- ⑩ おいしい!!

びっくりドンキーの質問コーナー!!

Q. その他の食材は何者??
A. 入れなくても構わない
食材が「その他」だわ。
もし用意できた女子生食物を、入れたいわ。

Q. 冷凍保存はできる??
A. もちろん可能だわ。
大体140gが目安。
大盛りだと160g~180g、
小盛りだと110gくらいが
一人前になると思うわ。
3ヶ月以内に食べる冷凍庫へ
入れたいわ。

A. 夫はいますか??
Q. 夫はご想像に任せたいわ。

ツイッターとかは、2ヶ月です。
フォローミーミーミー

http://takiyawa.jp
twitter ID=@takiyawa

