ミートソース

4人分

材料

豚挽肉	150g	油	小さじ1
玉ねぎ	大1個	砂糖	小さじ2
人参	中1本	塩	小さじ1
キャベツ	1/6個	カレー粉	少々
パセリ	1本	トマトピューレ	80g
乾燥おから	大さじ1/2	ウスターソース	大さじ1
		ケチャップ	130g

作り方

- ①玉ねぎ・人参・キャベツは、粗みじん切りにする
- ②油で玉ねぎをよく炒め、挽肉・人参・キャベツも加える
- ③乾燥おから・調味料を入れ、よく煮込む
- ④みじん切りにしたパセリを加える

材料・調味料の量は目安です