

今日の
ひと皿

湯引きミートソース



湯引きした
ひき肉で
ヘルシー&時短

材料

■材料(3~4人前)

玉ねぎのソフリット[※]… 100g
 豚ひき肉 …………… 200g
 トマト缶 …………… 1缶
 にんじん …………… 1本
 塩・ケチャップ・ソース… 適量
 オリーブオイル ……… 少々
 酒かす …………… 大さじ1

■酒粕のパワー

血圧の低下、悪玉コレステロールの低下が期待できます

作り方

■作り方

1. 小鍋にお湯を沸かし、豚ひき肉を入れて1分ほど混ぜたらザルにあける。
2. 鍋にオリーブオイルを引き、みじん切りした野菜とひき肉を入れる。
3. 中火にかけ、全体を混ぜる。
4. しんなりしたら、調味料を加える。
5. 酒かすを水でとかして入れる。
6. 弱火で15~20分煮込む。



■玉ねぎのソフリット[※]とは

ソフリットとは、香味野菜のソテーのこと。玉ねぎの旨味が引き出され、1さじ加えるだけで料理がランクアップ!

1. みじん切りにした玉ねぎに塩少々・白ワイン（もしくは水）を加えて、焦げないように炒め煮にする。
2. 蓋をして20分~30分蒸し焼きにする。玉ねぎが半透明になったら完成。焦げそうになったら水を足す。

冷蔵…約5日間

冷凍…約1カ月

Point!

ひき肉は湯引きすることで余計な脂とアクを落とすことができます。ざっと火を通してあるので、調理時間も短くなって一石二鳥! 煮込む前に酒かすを入れることでコクが増し、おいしさもアップします。「玉ねぎのソフリット」は、ミートソースのような煮込み料理や、スープに足しても◎。甘味、旨味が凝縮されて、時間をかけたような深い味わいになります。ストックしておくとう便利です。



■考案・監修

藤田 ゆうみん ふじた ゆうみん
 能代市二ツ井町出身のラジオDJ/歌手/時短家事コーディネーター®Expert/食育メニュープランナー®/食学ミネラルアドバイザー。親子向けの料理教室や、時短調理講座で講師を務める。2児の母。

