

# リーちゃん賞

## もいもいミートソース

考案者 石井 絢加 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

ニンジンとキャベツは皮ごと使用し、キャベツの芯も捨てずに使用した事。  
今回、使った野菜のほかにも、なすやピーマンなどの冷蔵庫にある野菜は、何でも大丈夫です。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

ニンジン	合計300g
キャベツ	
玉ねぎ	
ズッキーニ	
トマト缶	200g
鶏肉	75g
オリーブオイル	小さじ2
コンソメ	1/2個
水	100g
ケチャップ	小さじ1
ソース	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
塩コショウ	少々

### ◆作り方

- 1 材料をすべてみじん切りにしておく。
  - 2 フライパンにオリーブオイルをひいて、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、野菜を入れて、塩コショウをし、しんなりとするまで炒める。
  - 3 しんなりとしたら、トマト缶、水、コンソメを入れ20分間煮込む。
  - 4 ケチャップ、ソース、醤油を入れて味を調べて完成。
- チーズと一緒にご飯にのせてドリアにしたり、焼いたお肉や野菜にソースとしてかけてもおいしいです。

### 【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273