



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～ミートソース～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

## 東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校に

ご協力いただき掲載します。今回は、葛飾区のフードドライブに寄せられる食品の中から、「ミートソース」をピックアップして、アレンジレシピを紹介します。

ミートソースは、しっかりと炒めた香味野菜とひき肉をじっくりと煮込んで作られており、自分で一から作るうとすると、手間と時間がかかります。しかし、レトルト品を使うことで、かなりの時短で、しかも簡単に料理することが可能となります。今回は、ミートソースを使ったフランスの家庭料理をご紹介します。

### アッシパルマンティエ (4人分)

材料	分量
ミートソース	1人分(140g)
じゃが芋	400g
牛乳	80ml～
バター	30g
塩	適量
粉チーズ	適量

炒めたひき肉を、裏ごししたじゃが芋で覆いオープンで焼き色を付けるフランスの家庭料理です。炒めたひき肉の代わりにミートソースを使います。

#### 作り方

- 1 よく洗ったじゃが芋を、皮付きのまま半分に切り、水から火にかけてやわらかくなるまで茹でます。  
※じゃが芋は、厚みがない方向で切ると、時短で茹でられます。
- 2 やけどに気を付けながら、皮と芽を取り除きます。  
なるべく温かいうちに剥いたじゃが芋をフォークなどでつぶして、バター・塩を混ぜます。
- 3 2を中火にかけながら牛乳を混ぜてクリーミーな状態にします。
- 4 深めの耐熱皿にミートソースを流し、その上に3をのせて平らにします。
- 5 粉チーズをかけて、200℃のオーブンに10分程度入れ焼き色をついたらできあがりです。



### カスレ風煮込み (4人分)

材料	分量
ミートソース	1人分(140g)
手羽元	8本
ウィンナー	4本
厚切りベーコン	120g
ミックスビーンズ	110g
トマト	1個
にんにく	1かけ
油	小さじ1
水	1カップ
さやいんげん	3本

豆と肉を煮込んだフランスの家庭料理です。煮込みの味のベースとしてミートソースを使います。

#### 作り方

- 1 手羽元に塩（分量外適量）を振ってなじませておきます。ベーコンは一口大に、トマトはサイコロ状に、にんにくはみじん切りにしておきます。さやいんげんは下茹でしておきます。
- 2 にんにくを油で炒めて香りを出し、手羽元を加えて少し焼きます。
- 3 さやいんげん以外の他の材料をすべて加えて沸騰させます。はじめにでた灰汁（アク）は取り除き、蓋をして弱火で30分程煮込みます。
- 4 蓋を外して、好みの濃度まで煮詰めます。さやいんげんと共に盛り付けたらできあがりです。

豆は、市販のミックスビーンズ（缶詰やパウチなど）を使うと簡単です！

