

# オートミールのトマト豆乳リゾット



## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合い挽き肉	150g		
ポロネーゼの素	1袋		
玉ねぎ	1/2個		
トマトジュース(無塩)	300ml		
オートミール	80g		
無調整豆乳	100ml		
ミニトマト	4個		
粉チーズ	小さじ2		
パセリ	適量		

## 冷凍ストック名人 ポロネーゼの素

トマトペーストをベースにソースや香辛料を配合した、スパイス感のある本格的なソースです。ソテーオニオンで炒めた玉ねぎのコクを付与し、ワインを配合し深みのある味わいに仕上げました。

## 作り方

- 『ポロネーゼの素』の袋に合い挽き肉を入れ、調味液とよく混ぜ合わせて冷凍しておく。
- ①玉ねぎはみじん切りにし、ミニトマトは4等分に切る。
- ②フライパンに冷凍した合い挽き肉・①の玉ねぎ・トマトジュースを入れ、蓋をして中火で5分間加熱する。
- ③蓋を取って全体を軽く混ぜ、肉に火を通す。
- ④弱火にし、オートミール・無調整豆乳・①のミニトマト・粉チーズを加え、軽く混ぜながら3分程度煮込む。
- ⑤器に盛り、パセリを散らして出来上がり。

# チリコンカン



## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合い挽き肉	150g		
ポロネーゼの素	1袋		
カットマト缶	200g		
玉ねぎ	1/2個		
ミックスビーンズ(水煮)	200g		
輪切り唐辛子	0.5g		
トルティーヤ	適量		
パセリ	適量		

## 作り方

- 『ポロネーゼの素』の袋に合い挽き肉を入れ、調味液とよく混ぜ合わせて冷凍しておく。
- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに冷凍した合い挽き肉・①・カットマトを入れ、蓋をして中火で5分間加熱する。
- ③蓋を取り、ミックスビーンズと輪切り唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせながら汁気が少なくなるまで煮込む。
- ④器に盛り付け、トルティーヤとパセリを添えたら出来上がり。

### 冷凍ストック名人 ポロネーゼの素

トマトペーストをベースにソースや香辛料を配合した、スパイス感のある本格的なソースです。ソテーオニオンで炒めた玉ねぎのkokを付与し、ワインを配合し深みのある味わいに仕上げました。

# なすのミートグラタン



## 材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合い挽き肉	150g		
ボロネーゼの素	1袋		
水	100ml		
じゃがいも	3個		
なす	3個		
オリーブオイル	大さじ6		
ピザ用チーズ	120g		
パセリ	適量		

## 作り方

- 『ボロネーゼの素』の袋に合い挽き肉を入れ、調味液とよく混ぜ合わせて冷凍しておく。
- ①フライパンに冷凍した合い挽き肉と水を入れ、蓋をして中火で5分間加熱する。
- ②蓋を取ってさらに3分間煮込む。
- ③じゃがいもは皮を剥いて輪切りにし、串がスッと通るようになるまで茹でる。なすは輪切りにし、フライパンにオリーブオイルを熱して焼き色が付くまで炒める。
- ④耐熱皿に②・③を入れ、ピザ用チーズをかけて200℃のオーブンで6分程度焼く。
- ⑤刻んだパセリを散らし、出来上がり。

### 冷凍ストック名人 ボロネーゼの素

トマトペーストをベースにソースや香辛料を配合した、スパイス感のある本格的なソースです。ソテーオニオンで炒めた玉ねぎのkokを付与し、ワインを配合し深みのある味わいに仕上げました。

# ミートパイ



## 冷凍ストック名人 ボロネーゼの素

トマトペーストをベースにソースや香辛料を配合した、スパイス感のある本格的なソースです。ソテーオニオンで炒めた玉ねぎのkokを付与し、ワインを配合し深みのある味わいに仕上げました。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合い挽き肉	150g		
ボロネーゼの素	1袋		
水	100ml		
パイシート (冷凍・18×18cm)	2枚		
卵	1個		

## 作り方

- 『ボロネーゼの素』の袋に合い挽き肉を入れ、調味液とよく混ぜ合わせて冷凍しておく。
- ①フライパンに冷凍した合い挽き肉と水を入れ、蓋をして中火で5分間加熱する。
- ②蓋を取ってさらに3分間煮込む。
- ③解凍したパイシートを軽く伸ばして半分に切り、片方に②をのせて縁に溶いた卵を塗る。
- ④もう片方のパイシートに切り込みを入れて③に被せ、縁をフォークで押さえて上下のシートが離れないようにしたら全体に卵を塗る。
- ⑤200℃のオーブンで約20分焼いて出来上がり。

## ボロネーゼ(トマト使用)



### 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合い挽き肉	150g		
ボロネーゼの素	1袋		
トマト(中)	1個		
タリアテッレ(乾)	360g		
塩	適量		
オリーブオイル	大さじ2		
粉チーズ	適量		
パセリ	適量		

### 冷凍ストック名人 ボロネーゼの素

トマトペーストをベースにソースや香辛料を配合した、スパイス感のある本格的なソースです。ソテーオニオンで炒めた玉ねぎのkokを付与し、ワインを配合し深みのある味わいに仕上げました。

### 作り方

- 『ボロネーゼの素』の袋にひき肉を入れ、調味液とよく混ぜ合わせて冷凍しておく。
  - ①トマトはヘタを取り、ダイス状に切る。
  - ②フライパンに冷凍したひき肉と①を入れ、蓋をして中火で5分間加熱する。
  - ③蓋を取ってさらに3～5分間煮込む。
  - ④タリアテッレはたっぷりの湯に塩を加えて茹で、湯切りをしてオリーブオイルを和える。
  - ⑤皿に④・③を盛り付け、粉チーズ・パセリを散らして出来上がり。
- ※タリアテッレをスパゲティに変えてもおいしくお召し上がり頂けます。