



苦手な野菜をおいしく食べよう! - 人参編 -

ワンポイント

「ミートソーススパゲッティ」はもちろん、あったかご飯に混ぜ込み、卵で包んだ「オムライス」など、いろいろ使いまわせるので作り置きにおすすめです。



S~2L混(2~5本程度)

1102 次:4月 熊本県
回:4回 大自然ファーム

**わけあり
本田さんのフルーツ人参**

400g前後

大・小・変形、上下のないもの、割れ、青首などが入ります。

本体 **128**円
(税込 138円)

人参たっぷりミートソース

すりおろした人参の食感がミンチに似ているので、人参が苦手でも気付かずたっぷり食べられます。

材料 (作りやすい分量)

- 1102** 人参 …………… 1本
- にんにく(みじん切) …………… 1片分
- 合挽きミンチ …………… 300g
- 241** 玉ねぎ(みじん切) …… 1個分
- マッシュルーム(粗みじん切) … 5個分
- トマト水煮 …………… 200g
- コンソメの素 …………… 1個
- 839** オリーブオイル …… 小さじ2
- 片栗粉 …………… 適量

A トマトケチャップ・ウスターソース・
醤油・胡椒など適量

作り方

- 1** 人参は皮のまますりおろす。
- 2** 深めのフライパンに油とにんにくを入れ、弱火で炒める。中火にしてミンチ、玉ねぎ、マッシュルーム、人参の順に加えながら炒める。
- 3** ①にトマト水煮とコンソメを加えてしばらく煮る。味をみて**A**で調味する。