



イタリア

## なすがゴロゴロ おかずミートソース



### 材 料 (3 人分)

なす	小 2 本 (160g)
オリーブオイル	大さじ 2
玉ねぎ	中 1/4 個 (50g)
牛豚あいびき肉 (または豚ひき肉)	150g
カットトマト缶	1/2 缶 (200g)
焼き肉のタレ	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
中濃ソース (またはウスターソース)	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	ふたつまみ

使用した容器：直径 22cm

満水容量 2,000mL の耐熱ボウル  
(品番 MXPA-200)

### 作 り 方

- 1 なすはへたをとり、1センチ角に切る。  
玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 なすを耐熱ボウルに入れ、オリーブオイルを回しかけ、かきまぜる。
- 3 その他の材料と調味料を  
すべて耐熱ボウルに入れ、ざっくりかきまぜる。
- 4 2ヶ所にスキマをあけ、ラップをかぶせ、  
600w の電子レンジで 10 分加熱する。
- 5 清潔なスプーンでよくかきまぜ、できあがり。

※冷蔵保存：3日間