

簡単! あったか!
ブロッコリーのミートソース鍋

ブロッコリーのレシピ



冬に食べたい、ブロッコリー鍋。
最後はチーズを入れてリゾットに!!

材料 (4人分)

ブロッコリー…1個
ウインナー…12本
ジャガイモ…1個
ニンジン…1/3個
タマネギ…1個
市販のミートソース1袋

ご飯……………1合
チーズ……………適量
サラダ油…………適量
水……………適量
塩・コショウ適量

下ごしらえ

ジャガイモ、ニンジンを1口大にして、ラップに包んで3～4分加熱します。

作り方

- ① ウインナーは1口大に、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンは角切りに、ブロッコリーは小房に分けます。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、タマネギとウインナーを炒めます。タマネギがしんなりしたら、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリーを加え炒め合わせます。
- ③ 材料に火が通ったら、市販のミートソースと水適量を入れ、5分ほど煮込みます。なじんだら塩・コショウで味を調え、いただきます。
- ④ 具を食べ終わり、残ったソースにご飯を入れなじませます。その上にチーズをのせ5分くらい火にかけて、チーズがとけたらいただきます。