

ミートソースで食べる野菜とチーズのせいろ蒸し



料理特徴

せいろで具材とソースを一気に調理する、簡単レシピです。ほくほくの蒸し野菜に、肉の旨味が凝縮された、コクのあるミートソースをかけてお召し上がりください。

材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合い挽き肉	200g		
冷凍ストック名人ポロネーゼの素	1袋		
かぼちゃ	1/4個		
ブロッコリー	1/2株		
人参	1/2本		
じゃがいも	1個		
ソーセージ	3本		
カマンベールチーズ	1個		

*せいろ:直径23cm×2段使用

作り方

- ①「冷凍ストック名人ポロネーゼの素」に合い挽き肉を入れ、冷凍保存する。
- ②人参・じゃがいもは輪切り、かぼちゃは薄切りにする。ブロッコリーは子房に分けておく。
- ③クッキングシートをせいろに敷き、下段に①、上段に②・ソーセージ・耐熱容器に入れたカマンベールチーズを並べる。
- ④お湯を沸かした鍋に③のせいろを乗せて蒸す。5分経ったら肉をほぐしさらに5分蒸す。
- ⑤肉と野菜に火が通ったら出来上がり。