

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

- 『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。