

炊飯器で作るミートソース

材料 （作りやすい分量 出来上がり総量 800g）

材料		分量
豚ひき肉		200g
玉ねぎ		100g（1/2個）
キャベツ		200g（約4枚）
ピーマン		50g（約1.5個）
トマト缶		400g（1缶）
A	水	100ml（1/2カップ）
	トマトケチャップ	36g（大さじ2）
	小麦粉	6g（小さじ2）

作り方

1. 玉ねぎ、キャベツ、ピーマンはみじん切りにする。
2. 炊飯器の釜にひき肉、切った野菜を入れる。
3. Aを合わせ、2に加える。
4. 釜の大きさ合わせたアルミホイルを用意し、蒸気口部分が開くように予めハサミでカットする（図1）。アルミホイルで蓋（図2）をし、炊飯スイッチを入れる。



図1



図2

野菜たっぷりミートパスタ

材料（幼児1人分目安）

材料	分量
マカロニ（スパゲティー）	30g
バター	小さじ1/4
ミートソース	56g（大さじ4）

作り方

1. マカロニ（スパゲティー）はやわらかめに茹で、バターで和える。
2. 1を皿に盛りミートソースをかける。

スパゲティーの場合は、長さ1/3にして茹でる



炊飯器にできたミートソース



親子の盛り付け例
左が幼児

ミートソースドリア

材料（幼児1人分目安）

材料	分量
ごはん	90 g
ミートソース	56 g（大さじ4）
ブロッコリー	10 g（約小房1個）
粉チーズ	適宜



幼児盛り付け例

作り方

1. 耐熱容器にあたたかいごはんを盛る。
2. 1にミートソースをかけ、茹でたブロッコリーの上に置き、粉チーズを振る。
3. 2をオーブントースターに入れ、粉チーズに軽く焼き色がつくまで焼く。

ピザ風トースト

材料（食パン1枚分）

材料	分量
食パン（8枚切り）	1枚
ミートソース	大さじ3（42 g）
ピザ用チーズ	大さじ1（6 g）

作り方

1. 食パンにミートソースを塗り、ピザ用チーズを広げる。
2. 1をオーブントースターで焼く。



幼児盛り付け例