ペンネとブロッコリー（茎）入りソースがけ



レシピ名の由来は？

ブロッコリーは、調理過程で、茎の部分の判断に困る

エコポイントについて教えて！

加熱時間の短縮に努めました。

廃棄減

時短
加熱短い

ペンネとブロッコリー（茎）入りソースがけ



材　料（2人分）

ペンネ	100g	調味料B	
牛肉	70g	砂糖	大さじ1
豚肉	70g	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	28g	ウスターソース	大さじ1
にんじん	15g	オリーブオイル	適量
ブロッコリー（茎含む）	40g	塩・こしょう	少々
トマト	160g		
にんにく（みじん切り）	小さじ1		

作り方

（1）ペンネをゆでる
（2）A（ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、にんにく）はみじん切り、トマトは角切りにする
（3）鍋に、オリーブオイル、Aの野菜、牛肉、豚肉（ひき肉）を3分炒める
（4）（3）にトマトと調味料Bとゆで汁大さじ1を加え、中火くらいで、5分加熱
（5）塩こしょうで味を調える
（6）ペンネに（5）をかける