

～ ペンネマカロニの夏野菜ソース ～

▼ 材料（4人分）

ペンネマカロニ	60g
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	150g
なす	50g
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
塩・こしょう	各少々
トマトピューレ	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ2

▼ 作り方



- ① 鍋でお湯をわかす。
- ② 玉ねぎは4つ割りスライス、なすはうすめのいちょう切り、ピーマンは1/2スライスにする。
- ③ フライパンを熱し油を入れ、おろしにんにく・豚ひき肉を加え、肉をほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、②の野菜を加え炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ ペンネマカロニをゆで、⑤に加えあえる。