

昔懐かし、ミートソース～お子様ランチ風～



材 料 (2～3人分)

細うどん(1袋), 合挽き肉(200gくらい), 玉葱(大1個), ナス(1個), ニンニク(1片)
カットトマト缶(1/2缶), 水(200CCくらい), トマトケチャップ(大さじ1), ソース(大さじ1弱),
醤油(大さじ1/2), 麵つゆ(大さじ1/2), ローリエ(1枚)
飾り用: ゆで卵, トマトときゅうりのマリネ(オリーブオイル大さじ2, 酢大1, 塩, 黒コショウ少々を混ぜたドレッシングに一口大に切ったトマト1/2個ときゅうり1本をあえて冷蔵庫で1時間冷やしたもの)

作り方

玉葱とニンニクをみじん切り, ナスを一口大に切る。(切ったナスは水にさらしておく)。
玉葱とニンニクをフライパンで炒めて, 透明になってきたら, ひき肉を入れて色が変わるまで炒め, ナスを入れて軽く炒める。
フライパンにトマト缶, 水(水は材料が浸るくらい)とトマトケチャップ, ソース, ローリエを入れて10～15分煮込む(途中, アクをとる)。
全体的にトロっとしてきたら, 醤油, 麵つゆを入れて, 弱火でコトコト煮込む。
熱湯が入った鍋で細うどんを10分弱ゆでる。(ソースとあえるので少し硬めで)
麺が茹で上がったなら, ザルにあけて冷水でしめて, 水気を切る。
フライパンに少量のサラダ油を敷き, うどんをサッと炒めて, ミートソースを絡める。
皿にうどんを盛り, ゆで卵とトマトときゅうりのマリネを飾れば出来上がり。

ワンポイントメモ

「細うどん」の代わりに「干しひらめん」もおススメ。
熱々で召し上がる時は冷水で締めず, 水気を切ったらそのままフライパンで炒めて下さい。