



Recipe

31日発酵レシピ

# 発酵ミートソース

## Ingredients

合挽きミンチ	400g	(A)	
にんにく	1片	トマト缶	1缶
たまねぎ	1/2個	玉ねぎ麴	大さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ麴	大さじ2
セロリ	1/2本	甘酒	大さじ1
赤唐辛子	1本	バルサミコ酢	大さじ1
油	大さじ1	豆味噌	大さじ1
塩	少々	ローリエ	1枚
		塩・こしょう	少々

## Directions 作り方

- ・にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ・赤唐辛子は種を取り除いておく。

1. 鍋に油を入れて、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリのみじん切り、塩加えて炒め、たまねぎが半透明になったら合挽きミンチを加えてほぐしながら色が変わるまで炒める。
2. Aを加えて、ときどき混ぜながら15分ほど煮る。
3. 塩、こしょうで味を調える。