

ディノケールと豚ひき肉のトマト煮込み



キューピーテイステイドレッシング
「黒酢玉ねぎドレッシング」を使用

＜材料＞（4人前）

ディノケール	5枚
玉ねぎ	1個
カットトマト	1缶
豚ひき肉	150g
コンソメ	2個
ローリエ	1枚
すりおろしにんにく	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
ナツメグ	少々
黒酢玉ねぎドレッシング	大さじ2

＜作り方＞

- (1) ディノケールの葉を1cm幅に切る、玉ねぎは薄切りにする。
- (2) 豚ひき肉にナツメグを振っておく。
- (3) フライパンにサラダ油を引き、玉ねぎを中火で炒める。
- (4) 玉ねぎがしんなりしてきたら、ディノケール、ナツメグを振った豚ひき肉を加え、色が変わるまで中火で炒める。
- (5) カットトマト、黒酢玉ねぎドレッシング、水、すりおろしニンニク、ローリエ、コンソメを入れ、時々混ぜながら20分煮詰めて完成。