

大豆ミートソース 5～6人分

材料	大豆ミート	400グラム	玉ねぎ	3個	人参	1本
	にんにく	2かけ	ベーコン	4枚	塩、コショウ	適量
	ホールトマト缶	1缶	コンソメ	1	ケチャップ	大さじ2杯強
	ソース	大さじ2杯	サラダ油		適量	

作り方

1

にんにく、玉ねぎ、人参、ベーコンみじん切りしておく。

サラダ油をフライパンにいれ、にんにくとベーコンを炒め、玉ねぎ、人参大豆ミートを入れさらに炒める

2

トマト缶、コンソメ、ソースを入れにさらに煮詰める。

味見をして足りないものを入れる。

3

スパゲティは時間を見て、塩を入れ湯がく。人数分。

菜園グリーンサラダ

材料 野菜。オリーブオイル、しょうゆ、クレイジーソルト

作り方

レタス、食べやすい、一口大に切る。玉ねぎスライス、水にさらす。

ルコラ、きぬさや、ラデシュをのせ、ドレッシングをかける。

ライスコロケ

材料 大豆ミート 100グラム 玉ねぎ 1個 じゃがいも1袋
ご飯（残りご飯でもいい）パン粉、卵。小麦粉。油 塩コショウ
ケチャップ、ソース、マヨネーズ」

作り方

1 玉ねぎ、みじん切り、大豆ミートといためる。

ジガイモゆがいて、マッシュする。

玉ねぎ、大豆ミート、ご飯を入れ混ぜる。塩コショウ

を入れ、丸め、パン粉、小麦粉卵を付け、油で揚げる。

2 オーロラソース

マヨネーズ、ケチャップ、ソースを混ぜる。