



<材料>

- | | |
|-----------|-------|
| • バターロール | 適宜 |
| • 豚挽肉 | 150 g |
| • 玉葱 | 150 g |
| • 人参 | 60 g |
| • ケチャップ | 50 g |
| • ウスターソース | 10 g |

<作り方>

1. 玉葱、人参はみじん切りにしておく。
2. フライパンで豚挽肉を炒め、火が通ったら玉葱、人参も加えて炒める。
3. 玉葱が透明になったら、調味料を加え、軽く水気をとばす。
4. バターロールなどにはさんで食べる。

☆ マッシュポテトやコールスローサラダなどと一緒に挟んで食べても美味しいです♪