トマト牛そぼろ



調理時間	約25分
カロリー	333kcal

材料 (4人分)

ニンニク（みじん切り）	1片分
生姜（みじん切り）	1片分
トマト缶	1缶（400g）
牛ひき肉	500g
塩	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
醤油	小さじ２

作り方

1. ココットダッチオーブンに材料をすべて入れ、よくかき混ぜ、蓋をしてグリルに入れる。
2. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを20分に設定して点火する。

栄養価アップ！ 和風のそぼろがトマト風味に変身しました。