

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。