



[マニュアルモード]

高野豆腐がお肉のような食感。ヘルシーなのにボリューム満足

ベジミートソース

対応製品名 : オートクッキングブレンダー

使用部品 :

調理時間 : 30分

材料 (4人分)

A

セロリ	50g (2cm角に切る)
にんじん	50g (2cm角に切る)
玉ねぎ	100g (2cm角に切る)
オリーブオイル	大さじ2

高野豆腐	25g (2cm角にカットする)
------	------------------

B

赤ワイン	大さじ2
トマトピューレ	30g
トマト缶 (カットタイプ)	400g
塩	小さじ1/2
三温糖	小さじ2
中濃ソース	大さじ1
固形コンソメ	1個
水	100ml

作り方

マニュアルモードで使用する場合は、その都度PROGRAMボタンでマニュアルの [M] を選んでからタイマー&温度設定をし、STARTボタンを押してください

1. ガラス容器にAを入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ数回まわして野菜を細かく切る。【タイマー・5分】【ヒーター温度・中】に設定し、時々混ぜるボタンを押しながら炒める。
2. 高野豆腐を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ、数回まわして細かくする。
3. Bを入れたら【タイマー・15分】【ヒーター温度・強】で時々混ぜるボタンを押しながら煮込む。