



土井敏久先生
松谷友子先生 の



ライブフーズ
体験教室



トマトで作るミートソース

材料（4人分）
完熟トマト 250 g
牛ひき肉 250 g
玉ねぎ 250 g
ニンニク 10 g
オリーブ油 大さじ1杯
（又はサラダ油）
バター 25 g
小麦粉 大さじ1.5杯
赤ワイン 大さじ2杯
スープ 400cc
ローリエ 1枚
ナツメグ 少々
オレガノ 少々
塩 少々
コショウ 少々
トマトケチャップ 少々

- ① トマトはヘタをくり抜き、熱湯の中にくぐらせて水にとり、皮をむいて、大きめに切り、ザルでうらごしておきます。
- ② ニンニクと玉ねぎは、みじん切りにしておきます。
- ③ フライパンにオリーブ油とバターをとかし、②のニンニクと玉ねぎを入れて色が変わるまで炒め、牛ひき肉を入れて炒め、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノを加え、よくまぜ、小麦粉を振り入れて、よくまぜながら、1～2分炒めます。
- ④ ③の中に、①のトマト、赤ワイン、スープ、ローリエを入れ、20分位煮込み、塩、こしょうで味を整えて出来上がりです。
（コクが足りない時は、トマトケチャップを入れると良いです。）



スパゲティー ミートソース

材料（4人分）
スパゲティー（乾） 300 g
ミートソース 適量
粉チーズ 大さじ2杯

- ① たっぷりのお湯を沸かし、塩を入れて、スパゲティーをさばきながら入れ、ゆでます。1～2分かきまぜます。約10分位ゆでた後、水気をザルでできります。
- ② ゆでたてのスパゲティーにバターを混ぜ、皿に盛って、ミートソースをかけ、好みで粉チーズをかけます。



ミートソースの ピッツア・トースト

材料（4人分）
食パン（6枚切り） 4枚
ミートソース 適量
玉ねぎスライス 50 g
ピーマン（小） 1個
ミックスチーズ（ピザ用） 80 g

- ① 玉ねぎとピーマンは、うす切りにしておきます。
- ② 食パンにミートソースをぬり、①の野菜をのせ、ミックスチーズをのせてオーブンでチーズがとけるまで焼きます。



食の関心と社会に貢献できる「ほんとうの食づくり」をみなさんと共に。

今日、私たちの健康で豊かな暮らしに欠かせない「食」。本物志向、健康志向、環境への配慮、また、女性の社会進出など急速に変化するライフスタイルの中で食は「標準化」「画一化」の一途をたどっています。簡便性が求められて、ファーストフード、冷凍食品等は救世主のような存在です。

父、土井勝は「食は人を作り、家庭料理こそが健康、幸せの要素」という理念で普及・啓蒙に努めてきました。私たちフード計画㈱は、その理念を根底に“安全・安心・旬・家庭料理”にこだわった多様な食の提供を迫及していきます。

今回の『ライブフーズ体験教室』で、素材・調理・食環境（家庭料理）を見直す機会が提供できればと思っています。