

## Quick Bolognese Sauce

Serves 4

- 2 T olive oil
- 1 medium onion, finely chopped
- 2 small carrots, finely chopped
- 2 celery stalks, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 400 g ground beef or a mix of ground beef and pork
- Salt and pepper to taste
- 400 g crushed tomatoes or tomato sauce
- 2 T tomato paste or ketchup
- 1 tsp dried oregano
- 1 tsp dried basil
- 120 ml milk
- Fresh parsley or basil for garnish (optional)
- Grated Parmesan cheese for serving (optional)

Best if minced in food processor, to get finer texture sauce



1. Heat the **olive oil** in a large skillet over **medium heat**.
2. Add the **onion**, **carrot**, and **celery**, and cook until they are soft, **about 5-7 minutes**. Stir occasionally to prevent burning.
3. Add the **garlic** and cook for **another minute** until fragrant.
4. Add the **ground beef**, breaking it up with a spoon, and cook until browned. Season with **salt** and **pepper**.
5. Stir in the crushed **tomatoes**, **tomato paste** or **ketchup**, **oregano**, and **basil**. Mix well to combine.
6. **Reduce the heat to low** and let the sauce simmer for **about 15-20 minutes**, stirring occasionally. If the sauce becomes too thick, add a bit of water or broth to reach the desired consistency.
7. Stir in the **milk** and cook for **another 5 minutes**. This helps to mellow out the acidity of the tomatoes and add a bit of richness.
8. Taste and adjust the seasoning if necessary.
9. Serve the Bolognese sauce over pasta, and garnish with fresh **parsley** or **basil** and grated **Parmesan cheese** if desired.

## クイックボロネーゼソース

4人分

- オリーブオイル 大さじ 2
- 中くらいの玉ねぎ 1 個、みじん切り
- 小さなニンジン 2 本、みじん切り
- セロリの茎 2 本、みじん切り
- ニンニク 2 片、みじん切り
- 牛ひき肉または牛と豚の合挽き肉 400g
- 塩とコショウ 適量
- トマト缶またはトマトソース 400g
- トマトペーストまたはケチャップ 大さじ 2
- 乾燥オレガノ 小さじ 1
- 乾燥バジル 小さじ 1
- 牛乳 120ml
- 新鮮なパセリまたはバジル(飾り用、オプション)
- すりおろしたパルメザンチーズ(提供時、オプション)

フードプロセッサーでみじん切りにすると、より細かい食感のソースが得られます。



1. 大きなフライパンにオリーブオイルを**中火**で熱します。
2. **玉ねぎ、ニンジン、セロリ**を加え、柔らかくなるまで**5~7分ほど**炒めます。焦げないように時々かき混ぜます。
3. **ニンニク**を加え、香りが立つまでさらに**1分ほど**炒めます。
4. **ひき肉**を加え、スプーンでほぐしながら、茶色くなるまで炒めます。**塩とコショウ**で味を調えます。
5. **トマト缶、トマトペーストまたはケチャップ、オレガノ、バジル**を加え、よく混ぜます。
6. **弱火**にし、時々かき混ぜながら約**15~20分間**煮込みます。ソースが濃くなりすぎた場合は、少量の水またはブイヨンを加えて好みの濃さに調整します。
7. **牛乳**を加え、さらに**5分間**煮込みます。これにより、トマトの酸味が和らぎ、少しリッチな味わいになります。
8. 味を見て、必要ならば調味を調整します。
9. パスタにボロネーゼソースをかけ、飾り用の新鮮な**パセリ**または**バジル**とすりおろした**パルメザンチーズ**を添えて提供します(お好みで)。