

ミートボールとキャベツの トマト煮。

材料 (中学生 1食分)

(ミートボール)	・豚ひき肉	30 g	・たまねぎ	40 g
	・牛ひき肉	23 g	・にんじん	7.5 g
	・たまねぎ	7.5 g	・キャベツ	73 g
	・料理酒	3 g	・ホールトマト	30 g
	・片くり粉	3 g	・サラダ油	0.75 g
	・塩	0.15 g	・千辛スーフ	15 g
	・こしょう	0.03 g		
	水(ミートボール用)	6 cc	(A) ・さとう	0.6 g
	水(野菜用)	90 ~ 105 cc	・トマトケチャップ	9 g
			・(淡)しょうゆ	5.2 g
			・塩	0.6 g
			・こしょう	0.02 g
			・ローリエ	0.01 g

作り方

- ① ホールトマトはつぶして果肉と果汁に分ける。
- ② ミートボール用のたまねぎはみじん切りにする。
- ③ キャベツは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ 豚ひき肉・牛ひき肉と塩・こしょうをじゃうぶんに混ぜ、料理酒・ミートボール用の水を入れ、練るように混ぜ合わせる。さらに②と片くり粉を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋を熱して油をなじませ、たまねぎ・にんじん、ホールトマトの果肉を加えて炒め、野菜用の水と、千辛スーフ・ホールトマトの果汁・ローリエを加えて煮る。
- ⑥ ⑤が沸とうしたら、④のミートボールを作りながら入れ、あくをていねいに取りながら煮る。
- ⑦ ⑥に火が通れば、ローリエを取り出し、④の調味料を加え、キャベツを入れて、さらにじゃうぶんに煮込む。
- ⑧ 塩・こしょうで調味して仕上げ

