

ミートボールとキャベツのトマト煮

<主な材料・4人分>

| | |
|---------|---------|
| 合いびき肉 | 400g |
| タマネギ | 4分の1個 |
| パン粉 | 大さじ3 |
| 溶き卵 | 1個分 |
| 小麦粉 | 適量 |
| キャベツ | 6枚 |
| ブロッコリー | 4分の1株 |
| ニンニク | 2分の1片 |
| カットトマト缶 | 1缶 |
| オリーブ油 | 大さじ2分の1 |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 水 | 300ml |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |



<作り方>

- ① キャベツはざく切り、タマネギとニンニクはそれぞれみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。
- ③ ボウルに合いびき肉と塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。タマネギ、パン粉、溶き卵を入れ、さらに混ぜて24等分にして丸め、薄く小麦粉をまぶす。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱して、ニンニクを香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑤ キャベツ加えて軽く炒める。
- ⑥ カットトマトと水、固形コンソメを加えて煮る。③を丸め、入れる。
- ⑦ フタをして中火で約10分煮る。ケチャップと塩・こしょうを加えてさっと煮て、②を入れる。

【エネルギー304kcal、タンパク質22.9g、塩分1.7g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)