

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)