

# ミートボール野菜ソース

## <作り方>

- ① **ミートボール**は電子レンジで加熱する。（または、コンソメスープで煮て汁気を切る。）  
※既製品の場合は、パッケージの表示通りに加熱してください。
- ② **たまねぎ、にんじん、セロリ**は細かくみじん切りにする。
- ③ 鍋に**バター**を溶かし、焦げないように弱火で②を炒める。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたら、**調味料**を入れて煮込む。
- ⑤ ①に④をかけて盛り付ける。



## ●栄養価（大人1人分）

エネルギー	232 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	14.3 g
塩分	1.8 g

材 料 (大人4人分)	ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ミートボール（肉団子）20個 （1個15g程度のもの）	そのまま	1/4カット	コンソメを入れて 圧力鍋で煮る	前期をカッターに かける	前期をペースト
たまねぎ 1/5個	みじん切り		圧力鍋で煮た後 みじん切り		もぐもぐを ペーストにする
にんじん 1/3本					
セロリ 10cm					
調味料					
バター 10g					
ケチャップ 大さじ3					
ソース 小さじ2					
水 20cc					
酒 小さじ2					
砂糖 小さじ1					
コンソメ 少々					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。