

# ミートボールのケチャップ煮

## <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、ピーマンを乱切りにする。
- ③ 鍋に②と水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ミートボールを加え、調味料で味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●栄養価（大人1人分）  
 エネルギー 255kcal  
 たんぱく質 10.0g  
 脂質 12.5g  
 塩分 2.1g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	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 大人：1人5個 こども：1人3個	大人と同じ	1 / 4 に切る	コンソメを入れて 圧力鍋で10分加圧する	前期をみじん切り (カッターにかける)	もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ 1個	大人と同じ	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mm		
にんじん 1 / 2本		小さい乱切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅	
ピーマン 2個		1cm色紙切り	茹でて皮をむきみじん	茹でて皮をむきすりつぶす	
コンソメ 大さじ1/2 (固形の場合は1個) ケチャップ 大さじ2 砂糖 大さじ2 しょうゆ 小さじ1強 酒 小さじ2 片栗粉 大さじ1 水 1カップ					

※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。