

ミートボールのケチャップ煮

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 251kcal
 たんぱく質 10.0g
 脂質 12.4g
 塩分 2.1g

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンを乱切りにする。
- ② 鍋にミートボールとたまねぎ、にんじん、調味料、水を入れて煮る。
 にんじんが柔らかくなったら、ピーマンを加えて少し煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



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
調 味 料	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	前期をフードカッターに かけてみじん切り	もぐもぐを ペーストにする
	たまねぎ 1個(200g)		1cm長さの薄切り	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mm		
	にんじん 1/2本(80g)		2cm長さの 拍子木切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
	ピーマン 2個(60g)		1cm正方に切る	茹でて皮をむきみじん	茹でて皮をむきすりつぶす	
調 味 料	コンソメ 大さじ1/2 (固形の場合は1個)	にんじんは火が通りにくいため、 煮る前に電子レンジで下蒸ししておくとし短になります！				 
	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 大さじ1					
	水 約200ml					
	片栗粉 大さじ1					

※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。