

野菜ソースが大人気！  
野菜が苦手な子も食べた！

## ミートボールの野菜ソース

### <作り方>

① ミートボールは電子レンジで加熱するか、コンソメスープで煮て火を通す。

※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 玉ねぎ、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 野菜がしんなりしてきたら、調味料を入れて煮込む。

⑤ ①ミートボールに④野菜ソースをかけて盛り付ける。

### ●栄養価（大人1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 234kcal |
| たんぱく質 | 9.2g    |
| 脂質    | 14.2g   |
| 塩分    | 1.7g    |

給食ではミートボールや白身魚に  
この野菜ソースをかけていますが、  
鶏肉やオムレツなどいろいろな食材に  
かけてもおいしいですよ！



| 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             |
|---------------------------------|------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------|
| 味無しミートボール(肉団子) 20個<br>(1個15g程度) |            | そのまま   | 4等分に切る                                                                                                                                                                 | コンソメを入れて<br>圧力鍋で5分加圧する | 前期をフードカッターに<br>かけてみじん切り | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| にんじん                            | 1/3本(40g)  | みじん切り  |                                                                                                                                                                        | 圧力鍋で10分加圧後、みじん切り       |                         |                  |
| 玉ねぎ                             | 小1/4個(40g) |        |                                                                                                                                                                        | 圧力鍋で8分加圧後、みじん切り        |                         |                  |
| セロリ                             | 10cm(40g)  |        |                                                                                                                                                                        | 圧力鍋で5分加圧後、みじん切り        |                         |                  |
| 調<br>味<br>料                     | バター        | 10g    | <div>包丁でみじん切りが苦手な方や、面倒に感じる方は<br/>便利調理器具(野菜みじん切り器など)使うと<br/>簡単にみじん切りができますよ！</div>  |                        |                         |                  |
|                                 | ケチャップ      | 大さじ3弱  |                                                                                                                                                                        |                        |                         |                  |
|                                 | ウスターソース    | 小さじ1   |                                                                                                                                                                        |                        |                         |                  |
|                                 | 水          | 20ml   |                                                                                                                                                                        |                        |                         |                  |
|                                 | 酒          | 小さじ2   |                                                                                                                                                                        |                        |                         |                  |
|                                 | 砂糖         | 小さじ2   |                                                                                                                                                                        |                        |                         |                  |
|                                 | コンソメ顆粒     | 小さじ1/2 |                                                                                                                                                                        |                        |                         |                  |



※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。