

ダイニングメニュー

お子さまも大好きなミートボールであっただかメニュー!

ミートボールクリームシチュー



■材料〈4人分〉

- ◆A 豚肉ミンチ……………150g
- たまねぎ(みじん切り) ……1/4個
- パン粉……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ1
- たまご……………1/2個
- 塩・こしょう……………少々
- じゃがいも……………1個
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/2本
- ぶなしめじ……………1パック
- ブロッコリー……………1/2株
- サラダ油……………少々
- コーン缶詰……………40g
- 水……………3カップ
- 固形コンソメの素……………2個
- 薄力粉……………30g
- バター……………30g
- 牛乳……………400ml
- 生クリーム……………50ml
- 塩・こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………少々

■作り方…調理時間約30分

- ①ボウルにAを入れてよく練り合わせ、2cmくらいに丸めておく。
- ②じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーはレンジで加熱しておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、②の野菜(ブロッコリー以外)を入れて炒め、しんなりしたら、水・固形コンソメの素を入れる。
- ④③が沸騰したら、①を入れて、あくを取りながら、10分ほど煮込む。
- ⑤別の鍋に薄力粉・バターを入れて炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみが出るまで煮る。
- ⑥⑤を④に入れてなじませ、5分ほど煮たら、生クリーム・コーン・②のブロッコリーを入れて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦器に⑥を盛りつけ、パセリをふる。



お好みでカレー風味にしたり、ショートパスタを入れたりしてアレンジしてください。

食事 バランスガイド

1人あたり: 395 kcal

