主菜－煮物 h-25

ミートボールのケチャップ煮

材　　料	分量(g)
ミートボール	60.00
じゃがいも	25.00
たまねぎ	35.00
にんじん	10.00
グリンピース	5.00
サラダ油	1.00
とりがら	10.00
水	50.00
トマトケチャップ	10.00
ビーフシチュールウ	5.00
ワイン(赤)	2.00
食塩	0.30
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	230
たんぱく質(g)	8.8
脂質(g)	11.7
カルシウム(mg)	26
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	194
VB(mg)	0.12
VB2(mg)	0.25
塩分(g)	2
食物繊維(g)	1.9

MEMO

作り方

① じゃがいもは角切り，たまねぎはくし形に切る。にんじんはいちょう切りにする。

② 油でにんじん，たまねぎ，じゃがいもの順に炒め，スープを加え，ミートボールを入れ煮る。

③ 調味し，グリンピースを入れる。

☆ ミートボールは煮崩れるので，凍ったまま使用する。