



ミートボールのスパイシー煮込み

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ミートボール	50.00 g	200.00 g			①鍋に油を入れ加熱をして、にんにくを炒める。 ②にんにくの香りが出てきたら、たまねぎ、 にんじんを入れて炒める。 ③トマト缶、ケチャップを入れてさらに炒める。 ④コンソメ、水、ミートボールを入れる。 ⑤エリンギ、調味料を加えて、味を整える。 ⑥パセリを散らして完成。
にんにく	0.30 g	1.20 g		みじん	
にんじん	13.00 g	52.00 g	5 cm	いちょう	
たまねぎ	34.00 g	136.00 g	3/4個	スライス	
エリンギ	13.00 g	52.00 g	1本	短冊	
ブロッコリー	15.00 g	60.00 g	4房	房	
パセリ（乾燥）	0.30 g	1.20 g			【ミートボール】 *材料：鶏肉200g、たまねぎ50g、しょうが5g *作り方：①材料をすべて混ぜ合わせ、丸める。 ②お湯を沸かして、丸めた肉を入れて 火を通す。
サラダ油	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
三温糖	0.60 g	2.40 g	小さじ1		
粗塩	0.20 g	0.80 g	少々		
濃口しょうゆ	1.90 g	7.60 g	小さじ1		
中濃ソース	1.20 g	4.80 g	小さじ3/4		
トマト缶（カット）	15.00 g	60.00 g			
ケチャップ	3.00 g	12.00 g	大さじ2/3		
カレー粉	0.40 g	1.60 g	小さじ2/3		
コンソメ	1.00 g	4.00 g			
水	20.00 g	80.00 g	1/2カップ		

○ポイント

- ・市販の味のついていないミートボールを使うと
時短で作ることができます。
- ・カレー粉の量でスパイシーさを調整することができます。
辛めのものがこのみな人は、カレー粉を多めに入れてください。

