



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
鶏もも肉	32.00 g	128.00 g		一口大	①肉と野菜を切る。 (②ソテーオニオンがない時は玉ねぎを分量外のサラダ油であめ色になるまで炒める。) ③鍋にサラダ油を入れ加熱し、にんにく、しょうがを入れて香りをだす。 ④鶏肉、にんじん、じゃがいもを順番に入れて炒める。 ⑤④の鍋にソテーオニオン（または②の玉ねぎ）、水、コンソメ、トマト缶を入れて灰汁を取りながら煮込む。 ⑥じゃがいもに火が通ったら残りの調味料を入れてさらに煮込む。 薄い茶色になったら、火を止めてカレー粉を加えて混ぜ合わせる。 ⑦フライパンに、サラダ油、ソイバターを入れて火にかけ、小麦粉を入れて弱火でじっくりと炒め、薄い茶色になったら、火を止めてカレー粉を加えて混ぜ合わせる。 ⑧⑥の鍋に⑦を少しずつ入れて溶かし、味を整える。 ※⑥の鍋に入っている水気を⑦の鍋に少しずつ加えてルウを溶かしていくとダマになりにくい。
にんにく	0.40 g	1.60 g	1片	みじん	
しょうが	0.40 g	1.60 g	1片	みじん	
にんじん	14.00 g	56.00 g	6cm	いちょう	
玉ねぎ	37.00 g	148.00 g	3/4個	スライス	
じゃがいも	26.00 g	104.00 g	1個	いちょう	
(ソテーオニオン)	6.00 g	24.00 g			
サラダ油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
こしょう	0.02 g	0.08 g	少々		
ベイリーフ (粉)	0.03 g	0.12 g	少々		
トマト缶 (カット)	9.00 g	36.00 g			
ケチャップ	3.00 g	12.00 g	小さじ2		
中濃ソース	2.10 g	8.40 g	小さじ1		
ウスターソース	1.60 g	6.40 g	小さじ1		
アップルソース	4.00 g	16.00 g			
フルーツチャツネ	2.80 g	11.20 g			
ガラマサラ (粉)	0.05 g	0.20 g	少々		
濃口しょうゆ	1.40 g	5.60 g	小さじ1		
赤ワイン	2.80 g	11.20 g	小さじ2		
並塩	0.90 g	3.60 g	小さじ1/2		
はちみつ	0.80 g	3.20 g	小さじ1/2		
コンソメ	1.00 g	4.00 g			
水	40.00 g	160.00 g	3/4カップ		
小麦粉	6.00 g	24.00 g	大さじ2.5	ルウ	
サラダ油	3.00 g	12.00 g	大さじ1		
ソイバター	3.00 g	12.00 g			
カレー粉	0.75 g	3.00 g	小さじ1.5		
○ポイント					
・ルウは小麦粉と油分（サラダ油・ソイバターなど）が同量になれば作ることができます。好みの油を使ってください。					
・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。					