



牛豚合挽肉のミートボール

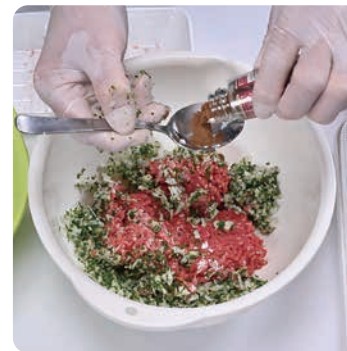


材料(4人分)

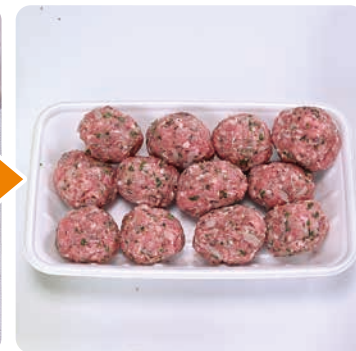
- A ● 牛豚合挽肉…250g
- 塩…2g
- オールスパイス…小さじ1/2
- パセリ みじん切り…大さじ1
- B ● 玉ねぎ みじん切り…60g
- 塩…1g
- 片栗粉…大さじ1
- ミニトマト…1パック(24個)
- にんにく スライス…2かけ分
- しめじ…80g
- C ● 水…100cc
- ダシダ…7g(牛のスープの素)
- パセリ みじん切り…少々

栄養量
 ・エネルギー…191kcal ・脂 質…9.8g ・ビタミンB1…0.32mg ・食物繊維…2.5g
 ・たんぱく質…13.9g ・炭水化物…12.4g ・鉄 分…1.7mg ・食塩相当量…1.7g

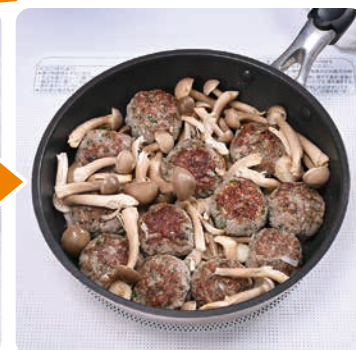
① ①をボウルに入れよく練り混ぜます。



② ②をよく混ぜ塩気がなじんだら片栗粉を入れよく混ぜ①と合わせ、よく混ぜます。一口大の団子に丸めます。



③ フライパンに油(分量外)をひいて、②の肉団子、にんにくスライス、しめじを炒めます。



④ 焼き色が付いたらひっくり返しミニトマトを加え少し炒めます。



⑤ ⑤を加え沸かし、肉団子に火が通るまで煮ます。(フタを少しずらして乗せます。)《又は、焼き色を付けた肉団子、軽くソテーしたしめじ、トマトをグラタン皿に入れダシダのスープを注いでオープン(200℃)で12分程焼きます。》仕上げにパセリを少々振りまします。



ダシダ

じっくり煮込んだ牛骨エキスに、玉ねぎ、にんにくなどの野菜と薬味を配合した粉末調味料です。

