



①④をよく混ぜ3cmくらいの肉団子に丸めます。フライパンで表裏色付くまで焼き、取り出します。



②①のフライパンで⑥を炒め、しんなりしてきたらなすを加えて軽く炒め、鍋に移します。



③②の鍋に水500ccとダシダ 小さじ2に加え、火にかけます。沸いたら①の肉団子を加えます。もう一度沸いたらトマトを加えて沸かし、2~3分煮て出来上がりです。仕上げにパセリのみじん切りと黒こしょうを振ります。



和牛こま切を使ったミートボールスープ



材料(4人分)

- A ● 和牛こま切肉…120g
- 豚挽肉…280g ● 塩…3g
- B ● 玉ねぎ…150g(1cm幅の半月)
- きのこと各種(しいたけ、しめじなど)…160g
- にんにく…1片(8g) スライス
- なす…2本(2cm幅の半月又は乱切り)
- 生トマト…1個(200g) 3cm角くらい
- ダシダ(粉末の牛肉スープ、コンソメでもよい)…小さじ2杯(8g)
- 水…500cc
- 黒こしょう…少々
- パセリ みじん切り…小さじ1

栄養量
 ・エネルギー…297kcal ・脂 質…22.8g ・鉄 分…1.8mg ・食物繊維…3.7g
 ・たんぱく質…19.7g ・炭水化物…11.2g ・亜 鉛…3.7mg ・食塩相当量…1.7g