

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます!
～5月の献立より～



「ミートボールとキャベツのトマト煮」

春に美味しいキャベツと手作りのミートボールが入ったトマト味の煮込み料理です。春にとれるキャベツは水分を多く含んでおりやわらかく、口当たりが良いのが特徴です。

ひき肉に塩・こしょうを加えて、粘り気がでるまでよく練ってから水と料理酒を入れることで、口に入れた時に弾力があり、かむと肉のジューシーさを味わえるミートボールを作ることができます。また、ていねいにあくをとることでおいしく、にごらずに澄んだスープに仕上げることができます。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

合いびき肉	140g
たまねぎ	20g
料理酒	大さじ 1/2
片くり粉	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々
水	大さじ1
たまねぎ	1/2 個
にんじん	小 1/4 本
キャベツ	200g(葉5枚)
ホールトマト(缶詰)	80g
サラダ油	小さじ 1/2
洋風ブイヨン	大さじ 1/2
さとう	小さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ1と小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1弱
ローリエ	1枚
水	500cc

〈作り方〉

- ① ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ② ミートボール用のたまねぎはみじん切りにする。
- ③ キャベツは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ 合いびき肉と塩・こしょうをじゅうぶんに混ぜ、料理酒・ミートボール用の水(大さじ1)を入れ、練るように混ぜ合わせる。さらに、②・片くり粉を加え、混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸めてミートボールを作る。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、たまねぎ・にんじん・①の果肉を加えて炒め野菜用の水(500cc)と洋風ブイヨン・①の果汁・ローリエを加えて煮る。
- ⑥ ⑤が沸騰したら、④のミートボールを入れ、あくを丁寧に取りながら煮る。
- ⑦ ⑥に火が通れば、ローリエを取り出し、さとう・トマトケチャップ・しょうゆで調味し、キャベツを入れてさらに煮込んで、塩・こしょうで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おからさば丼(具)」と
「さっぱりツナポテト」のレシピをお届けします。

