



冬野菜とミートボールの

《調理時間：40分》 **クリーム煮**

このレシピで
約250g
の野菜がとれます



【材料2人前】

玉ねぎ・・・2/3個 牛乳・・・1カップ
バター・・・小さじ3/4 水・・・1/2カップ
鶏ひき肉・・・140g バター・・・大さじ1・1/4
パン粉・・・大さじ3強 小麦粉・・・大さじ1
牛乳・・・大さじ1・2/3 塩・・・小さじ1/6
塩・・・小さじ1/8 こしょう・・・少々
こしょう・・・少々
大根・・・1/4本
れんこん・・・1/2節
ブロッコリー・・・1/4株
しめじ・・・1/2パック

A



野菜を手軽にたくさん摂れるメニューです。大根をかぶに変えると、食感の違いを楽しめます。

(かぶの場合は、根の皮をむき4等分に切る。葉は適当な長さに切り、下茹でして加えてください)

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー388kcal たんぱく質21.2g 脂質21.1g 炭水化物29.4g 食塩相当量1.4g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 半量の玉ねぎは、バターを加え電子レンジでしんなりするまで加熱して、冷ましておく。
- 3 **2** とAを袋に入れて、練り混ぜる。スプーンで、食べやすい大きさの団子にし、耐熱皿に並べ、ラップをし、電子レンジで2分くらい加熱する。
- 4 大根、れんこんは5mmの厚さの半月切りにする。ブロッコリーは電子レンジで1分30秒加熱する。しめじは、石づきを切りほぐす。
- 5 フライパンにバターを熱し、残りの玉ねぎ、れんこん、大根、しめじの順に入れて炒める。
- 6 火を一旦止め、小麦粉を振り入れ、野菜と混ぜ合わせる。牛乳、水を加え軽くかき混ぜ合わせ、**3** を加え弱火で13分煮る。
- 7 塩、こしょうで調味し、最後にブロッコリーを加えて、さっと煮る。