

グランプリ賞



ミートボールのごろごろ煮

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科
青木 結花さん、明石 奈々さん
伊豆元 美里さん、今藤 さやかさん



1人分・調理時間約20分

《作り方》

(1) 玉ねぎは2ミリ幅の薄切りに、ピーマンは1センチ角に、里芋は1.5センチ角に、さやいんげんは1本を2等分に切っておく。

(2) フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたら、ピーマンを加えて炒める。

(3) (2) にダイストマトソース、ケチャップを入れ、野菜が浸るほどの水を加えて煮る。

(4) (3) にミートボール、里芋を加えて煮る。塩・こしょうで味を調える。変色を避けるため、いんげんは最後に加える。

(5) 皿に盛り付け、チーズをかけて完成。

食材	分量
冷凍ミートボール	4個
玉ねぎ	30g
ピーマン	30g
冷凍里芋	45g
冷凍さやいんげん	15g
《カゴメ》ダイストマトソース	50g
《カゴメ》トマトケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	各少々
チーズ	7g
サラダ油	小さじ1



たまねぎ
むうちゃん