

ミートボールの野菜あんかけ



材 料 (4人分)

- | | |
|---------------|------------|
| ・牛ミンチ 100g | ・豚ミンチ 50g |
| ・玉葱 1個 | ・キャベツ 120g |
| ・人参 50g(1/4本) | ・ピーマン 1個 |
| ・卵 M1個 | ・塩 小さじ1/4 |
| ・ケチャップ 大さじ2 | ・だし汁 1カップ |
| ・醤油 大さじ1 | ・砂糖 ひとつまみ |
| ・片栗粉 大さじ2 | ・水 大さじ2 |
| ・揚げ用油 | |

作 り 方

1. 玉葱は皮をむき半分に切ります。1つは、みじん切り、もうひとつは、1/2のスライスします。
2. 人参は皮をむいて、短冊の形をスライスします。
3. キャベツ・ピーマンも短冊切りします。
4. みじん切りにした玉葱をフライパンで透明になるまで炒め、ボールに入れて冷まします。冷めると、ミンチ・卵・ケチャップ・塩を入れよく混ぜます。
5. 油を170～180度に温め、4をミートボールの形に整え揚げていきます。
6. 鍋にだし汁、砂糖・醤油を入れ味を整えます。そこに、人参・玉葱を入れ、人参に火が通ればキャベツ・ピーマンを入れさっと煮ます。
7. 6に出来上がったミートボールを入れ合わせ1度煮立たせます。煮立ったら、片栗粉と水を合わせ、回し入れると出来上がりです。