

ミートボールのクリーム煮

【材料 4人分】

- ・ミートボール 20個
- ・ベーコン 2枚
- ・じゃがいも 1個
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・パセリ (乾燥パセリ可) 適量
- ・ホワイトルウ 70g

(お使いのホワイトルウの使用量を参考にしてください。)

- ・豆乳 30ml
- ・水 500ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・油 適量

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき一口大、たまねぎは5mm幅のスライス、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、ベーコンを入れていため色がかわったら、にんじん、たまねぎを加えていためる。
- ④ ③にじゃがいも、ミートボール、水とコンソメを加えて煮込む。
- ⑤ 火を止めてホワイトルウを加え、しっかりとけたら弱火にして豆乳を加える。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけパセリを散らしできあがり。



－ ミートボールを作る場合 －

【材料】

- | | | | |
|------|------|------|----|
| 合びき肉 | 160g | 塩 | 少々 |
| たまねぎ | 1/4個 | こしょう | 少々 |
| パン粉 | 大さじ2 | 油 | 適量 |
| 牛乳 | 大さじ1 | | |

【作り方】

ボウルに、合びき肉、みじん切りにしたたまねぎ、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、2cm程度に丸めて170℃に熱した油で5分程度揚げる。