手作りミートボールのケチャップ煮

令和２年

【材料】（子ども１０人分）

鶏ひき肉	２００ｇ
豚ひき肉	１００ｇ
玉ねぎ	７０ｇ
パン粉	５０ｇ
卵	１こ
しょうが汁	少量
塩	少々
酒	小さじ2
玉葱	２００ｇ
にんじん	５０ｇ
ピーマン（緑・黄）	１００ｇ
ケチャップ	大さじ4
コンソメ	少々
さとう	大さじ1
油	適量

【作り方】

① ミートボール用の玉ねぎをみじん切りにして炒める。
② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは１～２㎝に切る。
③ ひき肉、①、パン粉、卵、しょうが汁、塩、酒をしっかり混ぜ合わせる。
④ ③を一口大に丸めてゆでる。
⑤ ②を炒めて、④のミートボールとゆで汁を入れて煮る。（ゆで汁は様子をみながら入れてください。）
⑥ コンソメ、ケチャップ、さとうで味をつける。

※保育所でも人気のメニューです。
※パイン缶を入れてもおいしいですね♪
※お酢を入れて甘酢にしたり、トマト缶を使ったりアレンジしてくださいね。

善通寺市　子ども課