

副食

肉団子のトマトソース煮

[1人分] エネルギー：292kcal 塩分：1.5g たんぱく質：16.7g 脂質：15.4g 食物繊維：4g



材料 [4人分]

- グルテンバーガー：320g
- オリーブオイル：大さじ1
- キャベツ：300g
- 玉ねぎ：50g
- しめじ：50g
- トマト缶（カットトマト）：400g
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- オリーブオイル：小さじ2
- 水：1カップ
- パセリ：5g

【A】

- 玉ねぎ：50g
- にんじん：20g
- オリーブオイル：小さじ1/2
- パン粉：30g
- 塩：小さじ1/4
- こしょう：少々
- 小麦粉：20g

作り方

1

【A】は、玉ねぎとにんじんをみじん切りにして少量のオリーブオイルで炒め、グルテンバーガーと合わせてよく混ぜます。

2

"1"を2cmくらいのボール状に丸め、フライパンに分量のオリーブオイルを入れて転がすようにしながらしっかりと焼きます。

3

キャベツは3cm角くらいに切り、玉ねぎは千切りに、しめじは石づきを除いて小口切りにし、オリーブオイル小さじ2杯で軽く炒め、カットトマト缶と分量の水を加えて煮立てます。

4

塩、こしょうで味を調べ、"2"の肉団子を加えて中火よりやや弱い火で煮込みます。

5

器に盛って、みじん切りにしたパセリを散らします。
