

おろしにんじんのミートボールスープ

あんみつ 様

| | |
|--------------------|--|
| 材料 (1人分) | <ul style="list-style-type: none">・ひき肉…約 300g・にんじん…1/2 本・お好みの野菜 (玉ねぎ、キャベツ、じゃがいもなど)・コンソメスープ (顆粒やキューブを溶かしたもので可)・塩・こしょう・ケチャップ・しょうゆ・中濃ソース |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none">①ヘタを取ったにんじんを皮ごとすりおろす。②ひき肉に塩、こしょう、①のにんじんを加えてよく混ぜる。③②を丸く成型する。④野菜を煮える時間が同じになるような厚さに切る。⑥お湯にコンソメキューブを溶かし③のミートボールと野菜を入れ、アクを取りながら煮込む。⑦ミートボールが煮えたら調味料で味を整える。 |
| アピールポイント | <ul style="list-style-type: none">・キャベツの芯は薄くスライスすることで食感も気にならず、火も通りやすくなります。・にんじんは皮ごとすりおろし、キャベツは芯ごと使うことで生ごみの削減につながります。・一度に沢山の野菜を使うので冷蔵庫内の片付けもできます。・にんじんの味や匂いが残らないので、にんじん嫌いの方でも気にせずに食べられます。・食後に食器を洗う際は、ボロ布で汚れを拭き取ってから溜め水で洗うと、よりエコな調理になりますよ(^_^) |

