

ダイニングメニュー

しっとりつくねがおいしい、つくり置きできるメニュー

里いもつくねのトマト煮

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

若とりミンチ	200g
里いも	200g
青ねぎ	2本
にんじん	1/2本
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	適量
にんにく(みじん切り)	1/2片
たまねぎ	大1/2個
ぶなしめじ	1パック
トマト缶詰	400g
チキンコンソメスープ	100ml〜
ケチャップ・砂糖	各適量
パセリ(みじん切り)	少々

■作り方…調理時間約30分

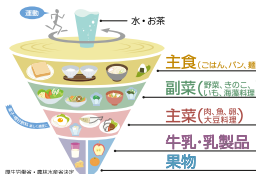
- ①里いもは皮をむき、4つ位に切り、塩をまぶしてぬめりを取る。湯を沸かし、竹串が通るまでゆで、水分をとばしてから裏ごしする。
- ②青ねぎは小口切り、にんじんは星型に抜き、残りをみじん切りにする。
- ③若とりミンチに塩を混ぜて練り、①・②の青ねぎ・みじん切りにしたにんじん・マヨネーズ・こしょうを入れ混ぜる。
- ④③を小判形に成型し、オリーブ油をひいたフライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤たまねぎはみじん切りにし、ぶなしめじは小房に分けておく。
- ⑥②の星型にしたにんじんは下ゆでしておく。
- ⑦鍋にオリーブ油・にんにくを熱し、香りが出たら⑤を炒め、トマト缶詰・チキンコンソメスープを入れて少し煮る。④を加えて火が通るまで煮る。
- ⑧⑥を加え、塩・こしょう・ケチャップ・砂糖で味を調え、器に盛りつけ、パセリをふる。



- ・冷凍もできるので、お弁当のおかずにもぴったりです。
- ・里いもつくねはしっとりして歯切れがよく、幅広い年代の方にお召し上がりいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり: 227 kcal



主食	0 (SV)
副菜	3 (SV)
主菜	1.5 (SV)
牛乳・乳製品	0 (SV)
果物	0 (SV)

