冬野菜のミートボールシチュー

子ども１人分の栄養価

エネルギー	１７６kcal
タンパク質	8.3ｇ
脂質	9.1ｇ
塩分	0.8ｇ

寒い冬に体もぽかぽか温まるメニューです。
色々な野菜を入れて楽しんでみてください！！

◆材料　5人分

★	豚ひき肉	１５０ｇ	じゃがいも	２個
★	塩	少々	大根	４㎝
★	こしょう	少々	玉ねぎ	１/２個
★	玉ねぎ	１/４個	人参	５㎝
★	片栗粉	大さじ３	ほうれん草	１/４束
			炒め油	適宜
			ホワイトルウ	８０ｇ
			牛乳	１００ｃｃ
			水	５００ｃｃ

◆作り方

① 玉ねぎはみじん切りにし、★の材料と粘り気が出るまでよく混ぜ合わせ、ミートボールのタネを作る。

② じゃがいもは皮をむき、１㎝幅のいちょう切りにし、水につけておく。人参も皮をむいてからの１㎝幅のいちょう切り、玉ねぎは１㎝幅にスライスし、ほうれん草は１㎝の長さに切り、下茹でをしておく。

③ 熱した鍋に油をしき、玉ねぎ・人参を炒め、玉ねぎに火が通ったら、分量の水を入れて煮る。

④ 沸騰してきたら、①のタネを一口大に丸めながら鍋に入れていく。すべて入れ終わったら、大根とじゃがいもを入れてアクを取りながら煮る。

⑤ 野菜に火が通ったら、火を止めて、ホワイトルウを入れ、とろみが出るまで、焦げないように注意しながら弱火で煮込み、とろみが出てきたら、牛乳を入れて、弱火で３分ほど煮込む。

⑥ 最後に下茹でしたほうれん草を入れたら出来上がり♪♪