



おいしく減塩♪
親子でも簡単にできるレシピ



トマトのうま味で美味しく減塩♪



ミートボールのトマト煮込み



栄養価(1人分)：エネルギー237kcal, たんぱく質 17.3g, 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

A { 合挽き …… 320g
薄力粉 …… 小さじ1
卵 …… 1個
コンソメ …… 小さじ1
コショウ …… 適宜

オリーブオイル …… 大さじ1
トマト缶(カット) …… 1缶
イタリアンパセリ …… 少々

作り方

- ① Aをボールに入れ、粘りが出るまで混ぜ、ゴルフボール位の大きさに丸める。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を転がしながら焼き色を付ける。
- ③ 余分な油をクッキングペーパーで拭き取り、トマト缶を加えて、グツグツしてきたら火を弱めて8～10分位加熱する。
- ④ 刻んだイタリアンパセリを散らす。

