



豚肉と野菜の味噌煮

牛乳
OK

卵
OK

<材料（1人分）>

豚薄切り肉…… 1枚
 人参…… 10g
 大根…… 10g
 里芋…… 小3個
 青ねぎ…… 適量
 だし汁…… 150ml
 味噌…… 小さじ2
 A { 片栗粉…… 小さじ1/2
 水…… 小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚薄切り肉は繊維を断ち切る方向に、5mm幅ほどの細切りにする。
- ② 人参、大根はいちょう切りにする。里芋は半分に切る。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と①、②を入れ、煮立ったらアクをとり、弱火にして煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、味噌を加え、Aでとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、③を散らす。

噛み切りにくい肉は繊維を断ち切るようにすると食べやすくなります。



ミートボール

牛乳
OK

卵
OK

<材料（1人分）>

玉ねぎ…… 8g
 人参…… 5g
 小松菜…… 5g
 油…… 少々
 A { トマトケチャップ 小さじ2
 しょうゆ…… 少々
 砂糖…… 小さじ1/3
 だし汁…… 大さじ2
 豚ひき肉…… 30g
 塩…… 少々
 油…… 小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・小松菜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、冷ます。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく練る。
②を加えて混ぜ、一口大に丸める。（まとまりにくい場合は、片栗粉を少し加えるとまとまります。）
- ⑤ 油を熱したフライパンで、④の表面に焼き色をつける。
③を加え、全体にからめ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。

肉団子は多めに作って、トマト煮やスープに加えると、バリエーションも広がりますね。



苦手な野菜は、細かく刻んでひき肉と混ぜてみよう！