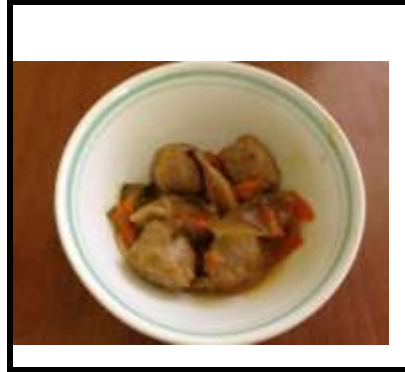


# ミートボールと野菜の甘酢煮

材料	1人分(g)
ミートボール	30
にんじん	10
ピーマン	5
たまねぎ	20
干しいたけ	0.5
酢	2
濃口しょうゆ	3
さとう	3
塩	0.1
こしょう	0.01
でんぷん	1
サラダ油	0.5
チキンブイヨン	2



## 作り方

- ①にんじん・ピーマンは千切り、たまねぎはくしぎりにする。ミートボールはゆでておく。干しいたけはもどして千切りに切る。一人5ccのブイヨンスープをとっておく。
- ②サラダ油を熱し、にんじん・たまねぎを炒め、干しいたけ・スープを加え煮込む。
- ③材料が柔らかくなったら、ピーマン・酢・濃口しょうゆ・さとう・塩・こしょうを加え、ミートボールを加える。沸騰したら、水ときでんぷんでとろみをつけて仕上げる。