

2023年11月号

【料理名】つまみ肉だんごとキャベツ、ベーコンの洋風鍋



【主材料】（2～3人分）

- 合びき肉……250g
- A玉ねぎ（すりおろす）……大さじ2
- Aパン粉……大さじ3
- Aとき卵……1個分
- A塩……小さじ $\frac{1}{3}$
- Aこしょう……少々
- キャベツ……小 $\frac{1}{2}$ 個（400g）
- ベーコン……4枚
- B水……1カップ
- Bトマトピューレー……1びん（200g）
- B塩……小さじ $\frac{1}{4}$
- Bこしょう……少々
- ローリエ……1枚

* トマトピューレーはトマトジュース（食塩不使用）1カップでもOK。

【作り方】

1. キャベツは3等分のくし形に切り、ベーコンは5～6cm長さに切る。
2. ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまで練る。
3. 厚手の鍋にBを合わせて混ぜ、1とローリエを加えて強火にかける。煮たったら2をつまんでところどころにおき、ふたたび煮たったらふたをして弱火で20～30分、キャベツが柔らかくなるまで煮る。

【鍋中（ちゅう）は】パンと一緒に！

バゲット（5mm幅の斜め切り）6枚はトーストする。鍋の途中で具とスープをとり、粉チーズをふってバゲットにからめながら食べる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。