



**トマトde健康
オムライス部門**

**トマトde健康
レシピコンテスト
表彰式**



**親子deトマト
給食部門**

12月10日のトマトメニュー「ミートボールのトマト煮込み」



材料 4人分

ミートボール……………5個×4
※今回は既製品を使用しました
生トマト……………1個(1cm角切り) A
玉ねぎ……………1個(みじん切り)
グリンピース(冷凍) ……12g

洋風スープの素……………1個
水……………100ml～
トマトカット缶……………100ml
トマトピューレ……………大さじ2
トマトケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1強
塩・胡椒……………適宜
サラダ油……………適宜

作り方



- ① 鍋にサラダ油をしき、焦がさないように玉ねぎを炒める。
- ② ①に調味料(A)を入れて一煮立ちさせたら、ミートボールを加えて、とろりとなるまで中火で煮込み、生トマト、グリンピースを加えて塩、胡椒で味を調える。

パンに千切りキャベツをはさんで、ミートボールのをのせてもGOOD！残ったソースはごはんを加えて、ケチャップライスにリメイク♪

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからご覧いただけます。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](https://cookpad.com)