



アルボンディガス



栄養量

エネルギー	168kcal	ビタミンA	15μgRE
たんぱく質	6.0g	ビタミンB ₁	0.13mg
脂質	10.1g	ビタミンB ₂	0.06mg
炭水化物	8.0g	ビタミンC	5mg
カルシウム	10mg	食物繊維	0.9g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.6g

材料

冷凍ミートボール	50g
トマト缶詰	30g
たまねぎ	10g
にんにく	1g
パセリ(乾燥)	0.01g
オリーブ油	3g
赤ワイン	3g
コンソメ(顆粒)	0.3g

作り方

- ①たまねぎ・にんにくをみじん切りにする。
- ②冷凍ミートボールを茹でる。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ加熱し、香りが出たらたまねぎを加え炒める。
- ④③にトマト缶詰、②のミートボール、赤ワイン、コンソメ、パセリを加えて煮込む。
- ⑤器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

お好みで、いんげん等の野菜を加えてください！
ミートボールは、揚げて使用していただくことも可能です！