

コンビニやスーパーの食材でできるレシピ ①

主菜

ミートボールときのこの 簡単トマト煮込み



材料

(2人分)

- ミートボール…1パック(5個入りくらいのもの)
- しめじ…100g
- えのき…100g
- トマトホール缶…1缶
- キャベツ…2枚
- 水…100ml
- コンソメ…1個
- 塩・こしょう…少々

このレシピでとれる食品群



(肉・野菜・海藻)

作り方

- ① しめじ、えのき、キャベツを、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、①と水、コンソメを入れて煮込み、沸騰したらミートボール、トマトホール缶を入れて煮込む。
- ③ 再沸騰したら塩・こしょうで味付けしてできあがり。

ひとくちコラム

ここではミートボールを活用していますが、食べきれずに残っていた鶏肉などでもOK。煮込み料理は作り置きにも便利ですが、食中毒には注意が必要です。保存する場合は、密閉容器などで小分けにして冷蔵庫に保存、食べるときはなるべく長めに加熱してから食べましょう。