

夏野菜たっぷり ミートボールパスタ



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (4人分)

「特定原材料7品目不使用 完熟トマトのハヤシライスソース」(ハ)	2袋
米粉めん (パスタタイプ)	4食分
みんなの食卓「ミートボール」(日)	2パック
玉ねぎ	中1/2個
ズッキーニ	1本
なす	1本
パプリカ (赤)	1個
ミニトマト	12個
サラダ油	小さじ2
水	450ml
パセリ	少々



作り方

①	玉ねぎはみじん切り、ズッキーニ、なすは1.5cm幅のいちよう切り、パプリカは1.5cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
②	厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカを炒める。
③	水、ミートボールを加え、沸騰したら蓋をし、弱火で5~6分煮込む。
④	いったん火を止め、完熟トマトのハヤシライスソースを少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
⑤	ミニトマトを加えて、ひと煮立ちさせる。
⑥	パッケージ記載の方法で調理した米粉めんを器に盛り、⑤のハヤシライスソースをかけ、パセリを添える。



使用商品



注)

- メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタフソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、
(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社
- 特定原材料7品目不使用です。
特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。
(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています