



☆☆ワンポイント☆☆



【作り方】

- ① たまねぎはせん切りにする。グリンピースはゆでる。
- ② 小麦粉はふるっておき、弱火で焦がさないように、褐色になるまでからいりする。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎを炒める。
- ④ 水を入れ、煮る。
- ⑤ コンソメスープのもと、トマトケチャップを入れ、煮る。
- ⑥ ミートボールを入れ、Aで調味し、煮る。
- ⑦ からいりした小麦粉をふり入れる。
- ⑧ グリーンピースを加えて煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。