

# マルシン四角いミートボールの 華やかお煮しめ



## 材料

- 3~4人分 -

マルシン四角いミートボール	...	6個
■ 花型にんじん	...	4枚
水④	...	200ml
かつおだし⑦	...	小さじ1/4
■ れんこん	...	100g
ごぼう	...	100g
水⑥	...	400ml
かつおだし④	...	小さじ1/2
■ しいたけ	...	2枚
たけのこ (水煮)	...	100g
■ きぬさや	...	6枚
■ 水③	...	200ml
かつおだし	...	小さじ1/2
こいくち醤油	...	大さじ2
砂糖	...	大さじ2
みりん	...	大さじ2
合成酒	...	大さじ2

## 作り方

- ① にんじんは型などを使ってくり抜き、花型にんじんを4枚ほど作ります。  
鍋に花型にんじん・水④・かつおだし⑦を入れ、やわらかくなるまで加熱します。  
(約5分) → 加熱後は鍋に入れたまま冷ましておきます。  
\* 切り方は乱切りでもOKです  
\* 飾り切りをするとより華やかに仕上がります
- ② れんこんは厚さ約7mmの半月切り・ごぼうは乱切りにカットします。  
鍋にれんこん・ごぼう・水⑥・かつおだし④を入れ、やわらかくなるまで加熱します (約20分)。
- ③ しいたけは中央に切れ込みを入れ、飾り切りをします。  
たけのこは乱切りにカットします。  
\* しいたけは乱切りでもOKです
- ④ きぬさやはさっと湯を通し、冷水で粗熱を取っておきます。
- ⑤ れんこん・ごぼうがやわらかくなったら、同じ鍋に水③とすべての調味料、四角いミートボール・しいたけ・たけのこを入れ落し蓋をし、弱火で約30分ほど煮込みます。
- ⑥ 煮汁が半分以下になり、味がしっかり染み込んでいたら火を止め、約20分ほど寝かせます。
- ⑦ 器に彩りよく盛り付け、きぬさやを飾って完成です。



商品はこちら /  
マルシン  
四角いミートボール

調理  
時間



70分

栄養価



エネルギー  
148 kcal  
食塩相当量  
2.0g

## お煮しめ

さまざまな食材と一緒に煮込むことから  
「家族が仲良く暮らせるように」  
という願いが込められています

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします  
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています