



つくってみませんか



簡単なので子どもでも
作れますよ。
夏休みに作ってみてね！

《材 料》(4人分)

豚ミンチ	160g
玉ねぎ	80g(1/2 個)
木綿豆腐	100g(1/4 丁)
塩	小さじ 1/3
片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
水	70cc
酒	30cc
油	小さじ 1
(1人分の栄養価 145Kcal)	

和風ミートボール

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、お皿に平らに入れ、ラップをかけずにレンジで1分加熱する。
- ② ボウルに豚ミンチを入れ、①の玉ねぎ、木綿豆腐、塩を入れてよく混ぜ、8等分に分け、丸め平らにして表面に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、②を両面焼き、ふたをして中まで火を通す。
- ④ ③のミートボールを取り出し、余分な油をペーパータオルでふき取り、調味料を入れ煮立て、ミートボールを戻して煮からめる。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)