

ミートボール



<材料（1人分）>

豚ひき肉	30g
玉ねぎ	8g
人参	5g
小松菜	5g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
しょうゆ	少々
砂糖	小さじ1/3
だし汁	大さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・小松菜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、冷ます。
- ③ ボウルにひき肉、②、塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に丸める。（まとまりにくい場合は、片栗粉を少し加えるとまとまります。）
- ④ 油を熱したフライパンで、ミートボールの表面に焼き色をつける。Aを加え、ミートボールとからめる。ふたをして弱火で蒸し煮にする。

肉団子は多めに作って、トマト煮やスープに加えると、バリエーションも広がりますね。

苦手な野菜は、細かく刻んでひき肉と混ぜてみよ



西宮市食育・健康づくりマスコット みや