

～酢豚の肉を肉団子に変えて食べやすく！～

肉団子の甘酢野菜あん



<作り方>

材料（4人分）

【野菜あん】

カリフラワー	1/3株
ピーマン	中1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	6cm (60g)
サラダ油	小さじ2杯
☆しょうゆ	小さじ2杯
☆トマトケチャップ	大さじ2と1/3杯
☆砂糖	大さじ1杯
☆やさしいお酢	大さじ1と1/3杯
☆中華味	1.2g
☆水	180ml
☆片栗粉	大さじ1と1/3杯

【肉団子】

合挽き肉（牛：豚＝1：1）	200g
塩	小さじ1/4杯
たまねぎ	小1個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3杯
卵	1/2個
片栗粉	大さじ3杯弱
揚げ油	適量

- 1 【野菜あんを作る】
カリフラワーとピーマンは一口大に切り、たまねぎはくし切りにし、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで3分加熱します。にんじんは乱切りにして同様に3分30秒加熱します。☆印の調味料を全て合わせておきます。
- 2 中華鍋にサラダ油を熱し、1の野菜を炒めます。ある程度炒めたら☆の合わせ調味料を加えてとろみがつくまで煮立たせます。
- 3 【肉団子を作る】
たまねぎをみじん切りにしておきます。
- 4 全ての材料を合わせてよく捏ね、小さめの団子状に成型します。油を熱して肉団子を揚げます。
- 5 野菜あんの中に肉団子を入れて軽くからめます。お皿に盛って出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
271kcal	14.1g	12.5g	24.8g	1.5g



- * エネルギー制限の方は、肉団子を揚げずに茹でてからあん絡めましょう！
- * 野菜あんに、椎茸やタケノコを入れても美味しいです！
- * 塩分制限の方は、塩を控えめにしましょう。