

主菜

野菜入りミートボール

○ 材料(2人分)

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	60g
キャベツ	30g
バター	小さじ1
コーン缶	50g
片栗粉	小さじ2
A ケチャップ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
パン粉	少々
ブロッコリー	20g
ミニトマト	4個



○ 作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。
玉ねぎをバターで炒め、しんなりしてきたらキャベツを加えてさっと炒め、火を止めて冷ます。
- ② ボウルにひき肉、①、Aを加えてよく混ぜ合わせ、6等分にして丸くまとめる。
- ③ コーンは水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ④ ③にコーンを埋め込むようにしっかり張り付けて耐熱皿に並べ、ラップをする。
- ⑤ 電子レンジで4分程度加熱する。
- ⑥ 器に⑤、茹でたブロッコリー、ミニトマトをのせる。

エネルギー

175kcal

たんぱく質

8.6g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん