

* たけのこ入り肉団子 *



栄養価

エネルギー: 187kcal 塩分: 0.9g

材料 (2人分)

合いびき肉: 120g
たけのこ: 80g
しいたけ: 30g
塩: ひとつまみ
こしょう: 少々
麩: 4g
油: 小さじ1
A { ケチャップ: 大さじ1
酢: 小さじ1
鶏がらスープの素: 小さじ1/3強
水: 大さじ1
レタス: 15g

作り方

- ① たけのこは4切れを薄切りにし、残りを1cm角に切る。
- ② しいたけは5mm角に切る。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ボウルにひき肉、角切りのたけのこ、しいたけ、塩、こしょうと細かく砕いた麩を入れてよく練り混ぜる。
- ⑤ 6等分して小判型に形成する。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、⑤を並べ、蓋をして焼く。
- ⑦ 途中で肉団子を裏返す。薄切りにしたたけのこと一緒に焼く。
- ⑧ 肉団子が焼けたら、Aを加える。ソースにとろみがついたら火を止める。
- ⑨ お皿にレタスをしき、肉団子とたけのこを盛り付ける。

ポイント

肉団子はたけのこしいたけを入れることでボリュームを出しています。肉だけのものと比べるとエネルギーも抑えることができます。