

* 野菜たっぷり肉団子 *



栄養価

エネルギー: 196kcal 塩分: 1.1g

材料 (2人分)

豚ひき肉: 100g
キャベツ: 50g
たまねぎ: 50g
塩: ひとつまみ
こしょう: 少々
片栗粉: 小さじ2
パン粉: 大さじ2
油: 小さじ1
A { ケチャップ: 大さじ1
ウスターソース: 大さじ1/2
砂糖: 大さじ1/2
酢: 小さじ1
水: 大さじ2
ブロッコリー: 40g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② キャベツとたまねぎはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉に塩とこしょうを加えて粘りがでるまでよく練る。
- ④ ③に②と片栗粉、パン粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 直径3cmぐらいの大きさに丸める。
- ⑥ 油をひいたフライパンで焼く。向きをかえながら、ふたをして中まで火を通す。
- ⑦ 肉団子が焼けたら、混ぜ合わせたAを加え、たれを全体にからめる。
- ⑧ 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。

ポイント

みじん切りにしたキャベツやたまねぎを肉団子のたねに入れ、ボリュームアップとエネルギーダウンをします。大きく焼いてハンバーグにしてもいいですね。