



ヘルシーミートボール

H23 箕輪南小学校



〈旬の食材メニュー〉

- ・栗ご飯
- ・ヘルシーミートボール
- ・酢の物
- ・きのこ汁
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

豆腐、ごぼうが入るのでカロリー低め。

不足しがちな繊維もとれて便秘解消も期待できます！

■材料 / 4 人分

豚ひき肉	……	200g
絹ごし豆腐	…	40g
ごぼう	………	40g
卵	………	20g
片栗粉	………	4g
みりん	………	8g
しょうゆ	………	8g
片栗粉	………	4g
水	………	少々

■作り方

- ① ごぼうは洗って皮をむき、みじん切りにして水にさらす。
- ② 豚ひき肉にみじん切りしたごぼうと、水気を切った豆腐、溶き卵、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を丸めてフライパンで焼く。
(中心をくぼませると火が通りやすい)
- ④ しょうゆとみりんを軽く煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけてタレをつくる。
- ⑤ ③に④のタレをからめる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 149kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.3g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.4g