

1-2



夏野菜たっぷり肉団子ランチ



<栄養量>

エネルギー 634kcal
タンパク質 20.3g
塩分 1.5g



料理メモ

こくまる黒酢の肉団子

《材料》		1人前	
合挽肉	60 g	黒酢	5 g
鶏卵(つなぎ用)	5 g	上白糖	2 g
玉葱	30 g	みりん	2 g
片栗粉	1 g	片栗粉	0.5 g
こしょう	0.5 g	サラダ菜	15 g
ケチャップ	5 g	春雨	8 g

★こくのある黒酢あんがよくからんだ肉団子です。
パリパリとした春雨の食感を楽しめます。

《作り方》

- 1.玉葱を細かいみじん切りにしたものをフライパンで炒める。
- 2.先ほど炒めた玉葱と合挽肉をこねて肉団子のタネをつくる。
- 3.低温の油で肉団子を揚げる。
- 4.黒酢あんの調味料を鍋に入れ、煮詰めて仕上げに片栗粉でトロミをつけたものに肉団子をからめる。
- 5.高温の油で添えの春雨を揚げる。
- 6.あらったサラダ菜をしき、その上に春雨をかざり肉団子をのせる。



夏野菜ラタトゥイユ

《材料》		1人前	
玉葱	30 g	ホールトマト	30 g
茄子	30 g	コンソメ	1 g
赤パプリカ	10 g	白ワイン	4 g
黄パプリカ	10 g	オリーブ油	1 g
セロリ	10 g		

★見た目で食欲をそそるカラフルな彩りにしました。
シンプルな味付けで野菜のおいしさを味わえます。

《作り方》

- 1.野菜を同じ大きさにするように切る。(約2cm大)
- 2.それぞれをオリーブ油で炒めて火が通ったらトマト缶、白ワインを入れてコトコト煮込む。
- 3.仕上げにコンソメで味を整える。



南瓜の美味しさ堪能サラダ

《材料》		1人前	
南瓜	50 g		
ベーコン	10 g		
りんご	25 g		
食塩	0.1 g		
粗挽きこしょう	適量		

《作り方》

- 1.南瓜を同じ大きさに切り、蒸してつぶしておく。
- 2.ベーコンを1cm角に切り、色が付く位に炒める。
- 3.りんごも1cm角に切り、フライパンで炒めて甘さを出す。
- 4.食材を合わせてこしょうをさっと振り味を調える。

