

お弁当deエコクッキング <レンジで簡単ミートボール>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
豚ひき肉	160	
人参の皮	3つ 合わせて 約80	※他の野菜を 使ってもOK
大根の皮		
た ブロッコリーの茎		
ね パン粉	6	大さじ2
片栗粉	6	小さじ2
牛乳	15	大さじ1
塩コショウ	適量	
ケチャップ	16	大さじ1弱
ウスターソース	16	大さじ1弱
a 砂糖	2	小さじ2/3
顆粒コンソメ	1.5	小さじ1/2
片栗粉	4	小さじ1・1/3
水	30	大さじ2



作り方

- ① (a) の材料を深さのある耐熱容器に入れよく混ぜる。
- ② 人参の皮・大根の皮・ブロッコリーの茎をみじん切りにする。
- ③ たねの材料をボールに入れ、よく混ぜる。
12等分(1人分3個×4人分)にして、約3cm径の大きさに丸め、①の耐熱容器に重ならないように並べる。
- ④ ③にふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。いったん取り出して全体をよく混ぜ、再びラップをして1分半加熱する。
- ⑤ そのまま1分ほど置いて蒸らし、余熱で中まで火を通す。



電子レンジで時短、
省エネルギー！

【1人分 栄養価】

エネルギー 115kcal
食塩相当量 0.7g