

# ミートボール



【材料】 大人2人・子ども2人

豚挽肉	200g	A	ケチャップ	大さじ2杯
玉ねぎ	1/2個			中濃ソース
生姜	3g		砂糖	小さじ1杯
卵	1個		湯	大さじ1杯半
パン粉	30g			
牛乳	大さじ2杯			
揚げ油	適宜			

【作り方】

- ①玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②パン粉は牛乳に浸す。
- ③豚挽肉に溶き卵と①と②を加えてよく捏ねる。
- ④3cm位に丸めて揚げ油で揚げる。
- ⑤鍋にAを合わせてひと煮立ちさせソースを作る。
- ⑥揚げたミートボールに⑤のソースを絡めて完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	183kcal	脂質	12.9g
タンパク質	5.7g	塩分	0.3g