

レンジで簡単！

☆ミートボール



【材料】大人2人分、こども1人分【作り方】

・豚挽肉	250g
・玉葱	1/2個
・人参	1/4本
A ・生姜 (すりおろし又はチューブ)	小さじ1/2
・酒	大さじ1
・食塩	少々
・片栗粉	大さじ2

【たれ】

B ・水	50cc
(+レンジで加熱した時に出た煮汁)	
・ケチャップ	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・酢	大さじ1
・醤油	小さじ1
・水溶き片栗粉	片栗粉:大さじ1 水 :大さじ1

①玉葱、人参はみじん切りにする。



耐熱皿に入れ、ラップをし電子レンジ(500W約2分)で加熱すると、柔らかいミートボールになります。

②豚挽肉に①、Aを加えよく混ぜ合わせる。

③団子に丸め、皿に並べてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W約4分)で加熱する。

【たれ】

①Bを混ぜ合わせ、電子レンジ(500W約30秒)で加熱する。

②①に水溶き片栗粉を加え、混ぜてさらに電子レンジ(500W約30秒)で加熱する。

※とろみがついていなければ、とろみがつくまで加熱してかき混ぜる。

出来上がったミートボールにたれをかけて

食卓へ！



☆ほかの挽肉で作ってもおいしいです◎

★とろけるチーズをかけるのもオススメ！！

献立例

レンジで簡単！ミートボールは＜洋風の主菜＞なので
主食、サラダ又は野菜が主のスープを組み合わせで！