

R7年度.4月号

ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え



エネルギー 229kcal

たんぱく質 14.3g

食塩相当量 1.0g

材 料 (2 人 分)

鶏ひき肉……………100g
 木綿豆腐……………100g
 玉ねぎ……………50g
 パン粉(乾)……………大さじ2
 A 塩……………小さじ1/6
 こしょう……………少々
 小松菜……………100g
 玉ねぎ……………50g
 エリンギ……………1本(50g)
 B トマト缶……………200g
 めんつゆ(3倍濃縮)・大さじ1/2
 水……………100ml
 オリーブオイル・大さじ1/2
 プレーンヨーグルト…50g

作 り 方

- ①ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷いて、水気を切る(15～20分)。
- ②ボウルに肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、8等分して丸める。
- ③小松菜は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、くし切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を半分に並べ、空いているところに③の玉ねぎとエリンギを入れてともに焼き付ける。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、1分焼いたらBを加えて、沸騰したらふたをして3分煮る。小松菜を加えて、さらに3分ほど煮る。
- ⑥器に盛り付け、①をのせる。