

# ダイニングメニュー

味つけは塩こんぶだけの簡単メニュー

## 塩こんぶのうまみたっぷり肉団子



### ■材料〈4人分〉

- 長いも……………70g
- 大葉……………10枚
- れんこん(水煮)……………60g
- 塩こんぶ(減塩のもの)……………20g
- サラダ油……………大さじ1
- 豚肉ミンチ……………300g
- レタス……………適量
- トマト……………1個

### ■作り方…調理時間約25分

- ①長いも・大葉はみじん切りにする。れんこんは粗みじんに切り、塩こんぶは短めに切る。
- ②豚肉ミンチに①を入れよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②を丸めて入れ、中火で転がしながら焼く。
- ④器に③を盛りつけ、ちぎったレタス・くし形切りにしたトマトを添える。

**ポイント** 塩加減は塩こんぶの量で調整してください。れんこんの代わりに、たけのこやくわいを入れてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:227 kcal

