

ダイニングメニュー

コーンの黄色で春らしい一皿に!

肉団子の菜の花蒸し



お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■ 材料 (4人分 (16個分))

- 豚肉ミンチ……………300g
- 白ねぎ……………1/2本
- しょうが……………1片
- 酒……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- たまご……………1個
- コーン缶詰(ホール)……1缶(250g)
- 片栗粉……………適量
- 春キャベツ……………適量
- ブロッコリー……………適量

■ 作り方…調理時間約20分

- ①白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。たまごは溶いておく。
- ②ボウルに豚肉ミンチを入れ、よく混ぜ、酒・塩・こしょう・①の溶きたまごを加え、よく混ぜ、①の白ねぎ・しょうがを入れて、混ぜる。
- ③②を16等分に分け、丸める。
- ④コーン缶詰は汁気をよく取り、片栗粉をまぶし、③の周りにつけて、蒸し器で蒸す。(8~10分)
- ⑤春キャベツは2~3cm角に切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれゆでる。
- ⑥皿に④・⑤を菜の花のように盛りつける。



- ・コーンの汁気をペーパー等でしっかり取ると片栗粉がつきすぎずきれいに仕上がります。
- ・白ねぎはたまねぎでも代用できます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 256kcal

