

ダイニングメニュー

ケチャップソースがおいしい!お弁当にもおすすめ

うずら入り肉団子のケチャップあん



■材料〈4人分〉

合挽きミンチ	300g
たまねぎ(みじん切り)	1/2個
にんじん(みじん切り)	40g
たまご	1個
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
うずらのたまご	16個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
れんこん	200g
ピーマン	2個
にんじん	100g
◆A 鶏がらスープ	2カップ
砂糖	大さじ4
ケチャップ	大さじ4
酢	大さじ4
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量

■作り方…調理時間約25分

- ①フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎをソテーする。
- ②パン粉・牛乳を合わせる。
- ③合挽きミンチに塩を入れて練り、①・みじん切りのにんじん・②・たまご・ガーリックパウダー・こしょうを入れて混ぜる。
- ④うずらのたまごに片栗粉をまぶし、③で包み、フライパンにサラダ油(少なめ)を入れて揚げ焼きする。
- ⑤れんこん・ピーマン・にんじんは乱切りにし、揚げ焼きする。
- ⑥深めのフライパンにAを熱し、味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に④・⑤を盛り、⑥をかける。



- ・れんこん・にんじんは電子レンジで柔らかくして使用すると短時間になります。
- ・合挽きミンチを豚肉スライスや牛肉スライスに代えてうずらのたまごに巻きつけてもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 460 kcal

