



スポーツ

+++++ おすすめポイント +++++

- ・まごうどんを加えることでエネルギーを多く摂取できる一品です。
- ・材料に筍を入れ、シャキシャキとした歯ごたえを楽しめます。

## まごミートボール

1人分のエネルギー 218 kcal  
たんぱく質 8 g 脂質 5.2 g 塩分 0.8 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

材料		あん	
まごうどん(ゆで)	80 g	酢	30 g
豚ひき肉	50 g	ケチャップ	30 g
玉ねぎ	25 g	酒	15 g
卵	15 g	砂糖	15 g
生姜	1 g	しょうゆ	3 g
片栗粉	5 g		
しょうゆ	1.5 g		
酒	1.2 g		
油	5 g		

+++++ 下準備 +++++

・まごうどんは茹でておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれ材料をそろえる。玉ねぎはみじん切り、生姜はおろしておく。
- ② ボウルにひき肉・玉ねぎ・卵・生姜・片栗粉・しょうゆ・酒を加えよく混ぜる。
- ③ まごうどんを加えさらによく混ぜる。
- ④ 粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ⑤ 一口大の大きさに丸める。
- ⑥ フライパンに調理油を加え中火で⑤を焼く。全体的に焼き目がついたら蓋をして弱火で焼き、中心まで火を通す。
- ⑦ フライパンの余分な油をふき取り、あんの調味料を加え煮詰め⑥のを加える。
- ⑧ あんがよくからんだら器に盛り付ける。

