

みんなの大好きメニュー！

和風肉団子

作 り 方

- 1 たまねぎは薄めのくし切り、こまつなは2cmの幅に、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- 2 油を熱し、しょうがを炒め、にんじん・たまねぎを炒め、砂糖・しょうゆ・食塩と水を入れ、肉団子を加えて煮込む。(※肉団子が冷凍の場合はくっつきやすいので、時々混ぜる。)
- 3 肉団子に火が通ったら、こまつなを加える。
- 4 こまつながしんなりしたら、片栗粉でとろみをつけてできあがり。

※給食では冷凍の既製品の肉団子を使用しています。

こまつなは湯がいて最後に加えてもいいです。

代わりにピーマンなど、ご家庭にある野菜でもおいしく食べられます。



材 料 (4人分)

肉団子	200g
たまねぎ	120g
こまつな	80g
にんじん	30g
しょうが	一かけ
油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
食塩	適量
片栗粉	適量
水	150～180ml