

市販の惣菜を上手に活用レシピ ～肉団子～

三田市健康増進課・三田市いずみ会

肉団子① 肉団子とかぼちゃのバターしょうゆ

材料	一人分	二人分
かぼちゃ	50g	100g
肉団子(市販)	30g	60g
ピーマン	20g	40g
玉ねぎ	20g	40g
バター	5g	10g
濃口しょうゆ	4g	小さじ1と1/3
こしょう	少々	少々

〈下準備〉

- ⇒ わたを取り、面取り。1cm厚さの一口大に切る
- ⇒ 冷凍の場合は解凍しておく。4等分に切る
- ⇒ 1.5cm角に切る(ブロッコリーやパプリカ等でも可)
- ⇒ 1cm角に切る
- ⇒ 小さくちぎる



〈作り方〉

- ① かぼちゃを耐熱皿に広げ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで500W5分加熱。竹串が通るくらいまで様子を見ながら火を通す。
- ② ラップを外し、①に他の野菜を上を広げ、肉団子を散らして置く。
- ③ 再度ラップをし、500W4～5分程度、様子を見ながら加熱する。野菜がしんなりしたら熱いうちにバターを散らし、しょうゆをまわしかけ、さっくり混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、こしょうを振る。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
133	5.2	5.1	385	366	17	1.0

肉団子② 肉団子の豆乳ごまスープ

材料	一人分	二人分
大根	30g	60g
肉団子(市販)	20g	40g
冷凍ブロッコリー	10g	20g
湯	120ml	240ml
めんつゆ(2倍)	6g	小さじ2
すりごま	3g	小さじ2
おろし生姜	1g	小さじ1/2
無調整豆乳	50ml	100ml

〈下準備〉

- ⇒ 3cm長さの短冊切り(季節に合わせて旬の野菜でも可)
- ⇒ 冷凍の場合は解凍しておく。4等分に切る
- ⇒ 半解凍の状態にし、小さめの房に分ける
- ⇒ 3倍希釈は分量を少し控える



〈作り方〉

- ① 鍋にお湯を入れ、大根を煮る。柔らかくなったら肉団子を加えて、めんつゆで味をつける。
- ② ①にすりごま、おろし生姜を加える。最後に豆乳を加えて煮立てないように温める。出来上がり前にブロッコリーを加える。
- ③ 器に盛りつける。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
105	5.3	5.9	266	243	59	0.7