

メニュー名	一口肉団子
調理のポイント	あん以外の食材は肉だねの中に入れてしまうので、いつも捨ててしまう人参の皮や少量残ってしまった調味料を使い切ることができます。肉だねの中に色々な食材を入れることができ、簡単にアレンジして楽しめます。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
豚ひき肉	180g
人参	1/2本 (75g)
ネギ	1/2本 (50g)
片栗粉	小さじ2 (6g)
サラダ油	大さじ2 (8g)
塩・こしょう	少々
醤油	大さじ2 (36g)
砂糖	大さじ1 (9g)
みりん	大さじ1 (18g)
片栗粉 (水溶き)	大さじ1 (9g) [水 大さじ2(30g)]

## 【作り方】

①	人参は水で洗い、皮を剥かずにそのままみじん切り、長ネギは水で洗い、みじん切りする。
②	ボウルに豚ひき肉、①を入れてよく混ぜ合わせる。全体がなじんだら直径3cm程度に丸める。
③	フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、②を入れて転がしながらあげ焼きする。
④	表面に焼き色が付いて中まで火が通ったら、一度フライパンから取り出す。
⑤	(A) の片栗粉を大さじ2の水で溶き、(A) を混ぜ合わせておく。フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、混ぜ合わせておいた(A) を加えて中火で加熱する。とろみが出てきたら④を戻し入れ、全体に絡めたら火からおろす。
⑥	器に盛り付ける。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分		
エネルギー	:	386 kcal
たんぱく質	:	11 g
脂質	:	27.2 g
食塩相当量	:	2.7 g