

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	(A)	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