

# 肉団子と野菜の照り煮



## 材料(1人分)

- ミートボール(市販品) 固形 35g
- 人参 50g
- かぶ 50g
- かぶの葉 少々

## 栄養価(1人分)

エネルギー	180kcal
蛋白質	5.0g
脂質	5.0g
塩分	0.8g
野菜使用量	100g

## 作り方

- ①かぶ・人参を乱切りにする。
- ②①をレンジで串が軽く通るくらいまで加熱する。
- ③ミートボールと水(50cc)を混ぜ合わせる。
- ④②を③に加え水気がなくなりとろみが出るまで加熱する。
- ⑤かぶの葉を茹でて刻む。
- ⑥できた煮物に⑤を散らす。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)