

野菜たっぷりミートボール



Point

野菜は細かく刻むと野菜嫌いな子供でもパクパク食べられます♪

材料（20個分）

【肉だね用】

合挽肉	250g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
ピーマン	1個
卵	1個
パン粉	大さじ5
牛乳	大さじ3
塩こしょう	適量

【ソース】

野菜ジュース	200ml
ケチャップ	大さじ1
トンカツソース	大さじ1
コンソメ	小さじ1/2

作り方

1. 肉だね用の材料をボールに入れ粘りが出るまでよくこねる
2. まとまったら20等分にして丸める
3. 熱したフライパンに油をひき、肉団子を入れて焼く
4. 両面焼けたらソースの材料を混ぜ合わせ、フライパンの中に入れる
5. 約15分弱火で煮込む



ごはんがすすむ味♡

フルーツ白玉

材料

白玉粉	100g
水	100ml弱
お好みのフルーツ	適量
（キウイ、バナナ、りんごやフルーツの缶詰など）	
缶詰のシロップ	

※シロップを手作りする場合

砂糖	75g
水	150ml
▶ 鍋にかけて砂糖を溶かし冷ましておく	

作り方

1. 白玉粉に少しずつ水を加え耳たぶより少し固いくらいにこねる。（ボウルや手にくっつきにくくなり表面もきれいにまとまる状態）
2. 20等分にし手のひらで丸め、火を通りやすくするため最後に中央を指で押さえて平たくする。（ハートの形やうさぎの形などに挑戦してもおもしろいです♪）
3. 鍋にたっぷり湯を沸かし、団子をすべて入れる
4. 入れ終わってしばらくしてから箸などでやさしくかき混ぜる。
5. 表面に浮いてきたら茹で上がり。目安は3～4分くらい
6. ざるにあげて冷水に入れて冷やし、白玉が冷えたらフルーツと合わせて器に盛ったら完成。



Point

きなこ砂糖で和えたり
みたらし団子にしてもおいしいです♡

一緒に作ると
楽しいね！

