

～ 暑い夏を乗り切るためのおすすめメニュー～

ビタミン豊富な苦うりを加えたミートボールとさっぱり梅味のとろろ昆布汁のご紹介です。

《苦うりミートボール》

(材料 2人分) 約10個分

ひき肉 …………… 150 g
玉ねぎ …………… 80 g
苦うり …………… 50 g
にんにく …………… 1片
パン粉 …………… 15 g
卵 …………… 1個
牛乳 …………… 15 cc
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
バター …………… 5 g
片栗粉 …………… 適宜
揚げ油 …………… 適宜

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、苦うりは少し大きめの荒みじんに切る。
- ② バターを熱し、にんにく、玉ねぎをよく炒め、苦うりを加えたら、軽く火を通し、荒熱をとる。
- ③ ひき肉に、②、パン粉、卵、牛乳、塩、こしょうを加え、よくこね混ぜる。
- ④ 揚げ油を熱し、一口大に丸めた③に片栗粉をまぶし、色よく揚げる。

※ 好みでおろしポン酢、オーロラソース、カレー塩などをつけてもよい。

各栄養素1人当たり

【408kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 28.4 g カルシウム 40 mg 塩分 0.6 g】

《梅とろろ昆布汁》

(材料 2人分)

とろろ昆布 …………… 5 g
梅干し …………… 2個
ねぎ …………… 10 g
だし汁 …………… 300 cc

- ① おぼろ昆布はザク切り、ねぎは小口切り、梅干しは種を除き、たたいておく。
- ② 椀に①を等分に入れ、熱いだし汁を注ぐ。

各栄養素1人分当たり

【8kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g カルシウム 25 mg 塩分 1.9 g】