

肉団子のつゆかけご飯

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ160	115	160	0	3	14	0
豚ひき肉	20	47	3.5	58	24	0
長ねぎ	10	3	0.1	20	3	0
しょうが	1	0	0	3	0	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
酒	2	2	0	0	0	0
梅干し	2	1	0	9	0	0.4
和風だし 1袋	3.5	9	0.5	9	3	1.2
焼きのり	0.1	0	0	2	1	0
ごま油	1	9	0	0	0	0
合計		239	4.3	105	46	1.6

作り方

ルネリッソは電子レンジ500Wで2分加熱し袋のままもみほぐして粗熱が取れたら丸く握る

長ネギは飾り用に少し輪切りを残して、みじん切りにする

ひき肉、みじん切りのねぎ、おろししょうが、片栗粉、酒をボールに入れてよく混ぜ4等分して丸める

鍋に水150 と和風だしを入れて火にかけ、沸騰したら の団子を加えて火を通す

器に と梅干し、輪切りにしたねぎをいれて を注ぎ、ごま油を垂らす

焼きのりを千切りにして散らす



《ワンポイントアドバイス》

さっぱりしていて暑い夏でも食べやすいメニューです。

カロリーが足りない場合は、ルネリッソ240をお使いください。

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16