



夏休み

おやこ料理教室



レシピ

おさかな ミートボール



(ひとりあたり栄養素量)

エネルギー：246kcal たんぱく質：11.7g

脂質：17.2g 炭水化物：10.5g 塩分相当量：1.3g

材料 (5人分)	サバ水煮缶	2缶
	島豆ふ	100g
	コーン缶	30g
	★マヨネーズ	20g
	★かたくり粉	大さじ2
	★おろししょうが	大さじ1
	★塩・こしょう	少々
油	適量	

◆ケチャップ	大さじ2
◆中濃ソース	大さじ1/2
◆しょうゆ	小さじ1
◆さとう	小さじ1
・かざり用レタス	適量

1
サバ缶は身の部分だけ取り出す。コーンの汁気も切っておく。
◆の材料をあわせてソースの準備をしておく。

2
ボウルにサバ、豆ふ、コーンと★印の材料を加える。豆ふとサバの身をほぐしながら全体を混ぜ合わせたあとによくこねる。

3
こねたタネを5等分にし(5人分)、さらに1人分を4~5等分に分けたものを、それぞれボール状に丸める。

4
よく熱したナベに油を少し多めにひく。タネの表面にかたくり粉(分量外)をうすくつけて焼く。全体に焼き色がつくように何度か面を返しながらかき、表面全体に焼き色がついたらフタをして、弱火で5分ほどむし焼きにする。

5
◆のソースを加える。ミートボールにからまる程度にソースが煮ついたらできあがり♪



サバ缶だしの 冬瓜スープ

(ひとりあたり栄養素量)

エネルギー：32kcal たんぱく質：0.7g

脂質：1.7g 炭水化物：2.3g 塩分相当量：1.1g

材料 (5人分)	とうがん	430g
	しめじ	2/3株
	ワカメ	1.5g
	青ネギ	20g
	おろししょうが	大さじ1
	水	4カップ(800cc)
	サバ水煮缶の汁	2缶分

とりガラスープの素	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
こしょう	少々

1
とうがんを一口大に切り、青ネギは小口切りにする。
しめじは食べやすい大きさにさいしておく。ワカメは水でもどしておく。

2
ナベに水を入れて火にかける。沸いたら、とうがん、しめじの順に加えて煮る。具材がある程度煮えたところでサバ缶の汁、とりガラスープの素、酒を加える。

3
具材が煮えたらワカメ、青ネギを加える。

4
しょうゆ、ごま油、こしょうで味をととのえる。最後にしょうがを加えたらできあがり☆