わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・（お弁当）・　好き嫌い工夫

料理名

ご飯がすすむ肉だんご

所要時間　（　　２０分　　）

学びを支えるおすすめポイント

野菜をたくさん入れて、栄養バランスがとても良いです。

材料名・分量　（　１人分　）

A

- 豚ひき肉　１００ｇ
- 玉ねぎ　１/４個
- しいたけ　中１個
- パン粉　少々
- 牛乳　少々
- 生姜すりおろし　少々
- ゴマ油　少々
- とき卵　１/４

B

- ソース
- ケチャップ
- ワイン
- 砂糖
- しょう油

作り方

1. Ａを全てボールに入れてねる。食べやすい大きさに丸める。
2. Ｂを好みの量を混ぜて、鍋であたためて、ワインのアルコール分をとばす。
3. １を油で揚げて、２の鍋に入れる。