

夏を元気に!!

レンジで簡単! 野菜も摂れる!

カラフル肉団子

材料(1人分)	【野菜(たれ◎)】
【肉団子】	赤パプリカ、黄パプリカ、
鶏ひき肉 80g	ピーマン、人参 各20g
長ねぎ 3g	◎醤油 小さじ1
おろし生姜 1g	◎酢 小さじ1
片栗粉 3g	◎砂糖 小さじ1
ごま油 1g	◎長ねぎ 2g
食塩 少々	◎片栗粉 1g
こしょう 少々	いりごま 少々



【作り方】

- ① 長ねぎ5gをみじん切りし、肉団子用とたれ用に分けておく。
- ② 肉団子の材料を全て混ぜ、冷蔵庫で少し寝かせる。
- ③ ②を寝かせている間に、たれ用の野菜を全て細切りにする。
- ④ ◎の材料を全て混ぜ、たれをつくる。
- ⑤ ②を取り出し、5等分して丸める。
- ⑥ 耐熱皿の中央に野菜を盛り、よく混ぜたたれをかける。
その周りに等間隔に肉団子を並べ、ふんわりとラップをかけ、500wで6分加熱する。(肉団子に火が通っていない場合は追加で加熱する。)
- ⑦ 加熱後、レンジから取り出し全体を混ぜる。とても熱いのでやけど注意!
- ⑧ お好みでごまを振りかけて完成。野菜をタレにしてお召し上がりください!



仕事が忙しい人もレンジ調理で
できるお手軽レシピです。

暑さで食欲がない人も野菜と
甘酢でさっぱり食べられます!

ぜひお試しください!

【栄養成分表示 (1人分)】

エネルギー	220kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.0g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	1.5g

野菜摂取量 86g

地域食生活・健康情報ステーション 令和4年 第3号

«資料作成(問合せ先)»

★山形県庄内保健所保健企画課

TEL 0235-66-5476

★山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL 023-630-2919