

肉だんごの野菜あんからめ

【材料:4人分】

冷凍肉だんご……………100g
揚げ油……………適宜
人参……………40g
玉ねぎ……………80g
たけのこの水煮……………60g
ピーマン……………1個
サラダ油……………小さじ1
ケチャップ…大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
中華スープ……………小さじ1/2
水……………大さじ1
水溶き片栗粉……………少々

A



酢豚のようなケチャップの甘さと酸味があります。
肉だんごを一度揚げているので、たれとよくからんで
野菜も一緒においしく食べることができます。

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎ、たけのこ、ピーマンは色紙切り、又は短冊切りにする。
- ② 冷凍肉だんごは素揚げにして、中心までしっかり火を通す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマンの順に炒める。
- ④ 人参が柔らかくなったら弱火にして A の合わせ調味料を加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を少々加え、とろみがついたところで②の肉だんごを加えて、混ぜ合わせたらできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー126Kcal たんぱく質 4.3g 脂質7.0g 食塩相当量1.0g