

保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



豚しゃぶ肉で作る肉団子

調理：北谷北部地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・簡単で手を汚さずにできるので、小さいお子さんでもお手伝いができます。
- ・柔らかくて噛みきりやすく、飲み込む力が弱くなってきた人でも食べやすい料理です。
- ・合わせ調味料に酢やごま油を使用すれば、中華風にアレンジもできます。

■材料（4人分）

- ・豚しゃぶしゃぶ肉…400g ・片栗粉…小さじ4
- ・塩…ひとつまみ×2回 ・こしょう…少々 ・油…小さじ2
- ・水溶き片栗粉（片栗粉…小さじ2、水…大さじ1）
- ・水菜…100g（3cmに切る） ・白髪ねぎ…1/2本分

A [砂糖、しょうゆ、酒…各小さじ4]

■作り方（約20分）

- ①肉の両面に塩こしょうを振り、片栗粉をまぶして1～2枚ずつ丸くまるめる。
- ②フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにし、取り出す。※フライパンをサッと拭いておく。
- ③フライパンにAを入れ、中火にかける。沸いたら一度火を止め、水溶き片栗粉を入れ②を戻して温めながら絡める。
- ④皿に水菜を盛り付け、③と白髪ねぎをふんわり乗せる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 330kcal 食塩相当量 1.3g