

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】照焼きミートボール



材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	10g
水（戻し用）	25g

合いびき肉	15g
卵	6g
片栗粉	5g
サラダ油	6g

みりん	5g
しょう油	4g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

【栄養成分】1皿分

- たんぱく質 3.9g、脂質 9.0g、炭水化物 15.6g、食物繊維 4.6g、カリウム94mg、リン48mg
- 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）とひき肉を使用したミートボールは、成型もしやすく味わいもジューシーで味もしみこみやすいです。
- ミートボールを作り冷凍保存することで、照り焼き以外の味つけなど、幅広くお楽しみ出来ます。
- 付け合わせはイメージです。
- ④は下記の方法でも湯戻しできます。

・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約18分）。

作り方

調理時間 約 20 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約5分）。
- ② ①と合いびき肉、卵をしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ②に片栗粉を少しずつ加え混ぜ、成形（ミートボール状）する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼成する。
- ⑤ 仕上げに、みりん、しょう油を加えて、煮からめる。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	148	3.9	9.0	15.6	0.7
1皿分	148	3.9	9.0	15.6	0.7

参考原価

合計	約 52.5 円
1皿分	約 52.5 円