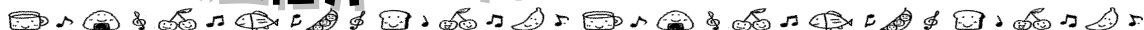




# 献立紹介

# 「肉団子のもち米蒸し」



## 作り方

### 材料 (5人分)

もち米	50 g
豚挽き肉	200 g
長ねぎ	20 g
しょうが汁	3 g
しょうゆ・酒	各小さじ1弱
砂糖	1.5 g
塩	少々
片栗粉	9 g

- ① もち米は洗って水につけておき、ザルにあげる。
- ② 長ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 材料を全て混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく混ぜ、丸く団子にする。
- ④ 団子のまわりに①をまぶし、蒸し器で蒸す。

### 1人分あたりの栄養価

エネルギー	133 kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	6.1g
塩分	0.2g





肉団子のもち米蒸し  
さわやかサラダ

みそ汁



一口ゼリー

おやつ

ごまトースト  
ぎゅうにゅう