

みんな大好き

# 揚げないミートボール

〈材料 2人分〉 1人前 351kcal

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ3
片栗粉	大さじ2
塩こしょう	少々



レタス	適量
〈ケチャップだれ〉	
ケチャップ	大さじ3
料理酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

みんな大好き

# 揚げないミートボール

🍅🥕🍷🍆🥒🥔🍌  
お手軽レシピ  
はこだてごはん



- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② ボウルにパン粉・牛乳・豚ひき肉・玉ねぎ・塩こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜタネをつくる
- ③ タネを食べやすい大きさに丸めたら片栗粉を全体にまぶす

みんな大好き

# 揚げないミートボール

🍅🥕🍎🥒🍆 お手軽レシピ  
はこだてごはん



- ④ フライパンにソースの材料を入れ 加熱しながら混ぜ合わせる
- ⑤ 鍋で湯を沸かしたら 丸めたタネを入れ浮いてくるまで茹でる  
取り出したら 水気をしっかり切る
- ⑥ ソースに茹でたミートボールを入れ よく絡めたら完成