

給食メニューを

作ってみよう！

肉団子の照り焼きだれ

材料（1人分）

- ミートボール……………4 2 g
- 油……………0. 2 g
- たまねぎ……………8 g
- にんじん……………6 g
- ピーマン……………4 g
- 酒……………3 g
- 砂糖……………0. 7 g
- みりん……………2 g
- 濃口しょうゆ……………2 g
- でん粉（同量水溶き）……………1 g
- 水……………6 g

作り方

- ① たまねぎは細いいちょう切り、にんじんはせん切り、ピーマンは細くスライスする。
- ② 肉団子をスチームコンベクションで焼く。
- ③ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマンを炒める。
- ④ 味付けをして水溶きでん粉でとじる。
- ⑤ ②を加える。



たれを、照り焼き焼きだれ、ケチャップソース等いろいろなバリエーションにして味わってみましょう。

