

# おから肉団子 甘酢あん



材料（作りやすい分量 3人分）

## <肉団子>

- ・鶏ひき肉 .....100g
- ・おから .....50g
- ・にんじん .....30g
- ・玉ねぎ .....30g
- ・卵 .....1/2個
- ・塩 .....小さじ1/4杯
- ・油 .....大さじ1杯

## <甘酢あん>

- ・砂糖
- ・酒
- ・しょう油
- ・酢
- ・ケチャップ
- ・水
- ・片栗粉 .....小さじ1/2杯

各大さじ  
1/2杯

## <付け合せ>

- ・キャベツ .....50g
- ・トマト .....50g



1人分

エネルギー  
175kcal

塩分  
1.1g

きのこ類や他の野菜をプラスすると食べごたえがさらにアップします



## 作り方

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②肉だんごの材料を全部混ぜ、粘り気がでるまでよくこねる。
- ③②を一口大に丸めたら、フライパンに油を熱し、ふたをして弱火から中火で焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- ④甘酢あんの材料を全部混ぜ合わせ、弱火にした③のフライパンへ入れて肉団子とからめながら焼く。

◆ おからを利用することで  
鶏ひき肉100%で作るより  
**カロリー-25%カット!**

