

肉団子の味噌風味だしのセット

主食:ごはん 主菜:肉団子の味噌風味だし 副菜:じゃが芋とタアサイの炒り卵



野菜摂取量: **355g**



食塩相当量: **2.4g**



カロリー: **553 kcal**

※3品摂取総量

肉団子の味噌風味だし



材料

《2人分》

ごぼう	100g
にんじん	30g
だいこん	90g
長ねぎ	2本
ししとう	4本
しょうが	少々
合ひき肉	150g
片栗粉	小さじ2弱
味噌	小さじ2
【A】	
しょうゆ	小さじ1強
だし汁	1cup(200cc)
酒	少々
砂糖	小さじ1強
みりん	小さじ1強

作り方

1. ごぼう、にんじんはみじん切り。だいこんは4cm長さの拍子木切り。
長ねぎは4cm長さの筒切り。ししとうはガクの部分を取る。しょうがはすりおろす。
2. ボウルに合ひき肉を入れ、1のごぼう、にんじん、しょうがと片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、全体を4等分にし、小判形にする。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、2のハンバーグを入れてフタをし、弱火で両面に焼き色をつけ、中まで火が通れば取り出す。
4. 3の鍋を洗わずにそのままの状態、1のだいこん、長ねぎを入れて少し炒め、【A】の調味料を加えてフタをして中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、3のハンバーグを加えて、だいこんが柔らかくなるまで加熱し、最後にししとうを加えて、さっとひと煮立ちさせ、具を器に盛り付ける。
5. 4の鍋に残った煮汁に、味噌を加えて味噌だれを作り、盛り付けた料理に煮汁をかける。

ごはん

材料

《 3人分 》

米	1カップ	水	240cc
---	------	---	-------

作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、水を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりベイパーシールがかかれば弱火にして10分加熱したのち、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5～10分蒸らす。

じゃが芋とタアサイの炒り卵

材料

《 2人分 》

じゃがいも	中2個	【A】	
パプリカ(赤)	1/4個	砂糖	小さじ1
タアサイ	1束	しょうゆ	小さじ1
卵	1個弱	塩	ふたつまみ
ごま油	少量		

作り方

1. じゃがいもは細切りにし水にさらす。パプリカは4cm長さの細切りにする。タアサイは4cm長さに切り水で洗う。卵は割りほぐす。
2. ビタクラフトの鍋にじゃがいも、パプリカ、水気がついたままのタアサイを入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりベイパーシールがかかれば弱火にし、じゃがいもに火が通ったら、【A】を加えて味付けをする。
3. 2の鍋に卵を加えて全体にからませ、卵に火が通ったら最後にごま油をかける。