

ミートボールで 簡単酢豚風

野菜
たっぷり

時短



材料(2人分)

ミートボール……約120g
(レトルト食品)
黄パプリカ……1個
赤パプリカ……1個
サラダ油……小さじ1
酢……大さじ1



10分

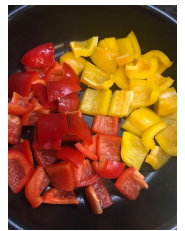
1人分の栄養価

エネルギー：143kcal
たんぱく質：5.9g
脂 質：5.3g
糖 質：17.5g
食塩相当量：1.4g

作り方

- ① パプリカは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、パプリカを炒める。
- ③ パプリカに火が通ったら、レトルト食品のミートボールをタレごと加え、軽く煮詰める。
- ④ 火を止め、酢を加えて混ぜ合わせる。

①



ポイント

- ・材料を切って炒めるだけ！普段料理をしないかたでも簡単に作ることができます。
- ・野菜でかさ増しすることで満足感UP！野菜からカリウムが摂取でき、高血圧予防にも役立ちます。
- ・ミートボールのタレを使うことで味付けもバッチリ決まります👍

川口市
マスコット
「ぎゅほらん」

