

# ミートボールで 簡単酢豚風



川口市  
マスコット  
「ぎゅぼらん」

## 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：150kcal  
たんぱく質：5.6g  
食塩相当量：1.3g

## 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。



## 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！減塩にもつながります♪
- ・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👍
- ・パプリカに豊富に含まれるビタミンCは、肝臓の酵素の働きを活性化させ、二日酔いの原因であるアセトアルデヒドの分解を促進する働きがあります。