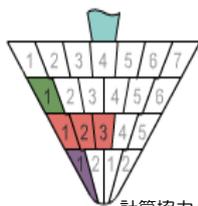


# トマトのミートボールコロケ

(一人分の栄養価)

エネルギー 460kcal  
たんぱく質 22.0g  
脂質 30.6g  
炭水化物 21.0g  
食塩相当量 2.2g



よこすかE表示  
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



## 材 料 (4人分)

スライスチーズ(溶けるもの) . . . . .	4 枚	小麦粉 . . . . .	適量
ミニトマト . . . . .	8 個	溶き卵 . . . . .	適量
青じそ . . . . .	8 枚	パン粉 . . . . .	適量
レタス(細切り) . . . . .	適量	サラダ油 . . . . .	適量

A {

合びき肉 . . . . .	250g
タマネギ(みじん切り) . . . . .	1/4 個
パン粉 . . . . .	大さじ6
溶き卵 . . . . .	1 個

B {

塩・コショウ . . . . .	少々
ウスターソース . . . . .	大さじ2
粒マスタード . . . . .	大さじ2
マヨネーズ . . . . .	大さじ6

## 作 り 方

- ① スライスチーズを2等分にする。ミニトマトのへたを取って、青じそ、スライスチーズの順で包みこむ。
- ② ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせてタネを作る。
- ③ ②のタネの1/8量を手の平に乗せ、①を真ん中に入れて、空気を抜きながらしっかりと包みこみ、ボール状に丸める。これを8個作る。
- ④ ③で作った8個に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、160℃位に熱したサラダ油で揚げる。
- ⑤ 別のボウルにBの材料を入れ、混ぜてソースを作る。(お好みでトマトケチャップを加えてもよい)
- ⑥ 器にレタスを盛り、⑤のミートボールコロケを1人分2個乗せて、ソースをかける

出品団体 JA よこすか葉山女性部 久里浜支部