

## 肉団子のまろやかハニートマト煮 【貧血】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	443kcal	たんぱく質	22.2g
塩分	0.7g		

### STORY

トマトの香りが食欲をひきたてます。お肉を食べやすく団子にして貧血対策を。

### 材料(1人分)

- 合い挽き肉 (90g 228kcal)
- 玉ねぎ (中 1/6 個 10kcal)
- トマト缶 (1個 80kcal)
- ヨーグルト (大さじ 1.5 14kcal)
- はちみつ (小さじ 1 14.7kcal)
- コンソメ (小さじ 1 12kcal)
- コンスターチ (小さじ 1 17.7kcal)
- 薄力粉 (大さじ 1)
- 水 (350cc)
- 塩 (少々)
- こしょう (少々)

## 作り方

---

1. 玉ねぎをみじん切りにする。



2. ボウルに 1.と合い挽き肉・薄力粉・塩・こしょうを入れ (①)、こねる (②)。

①

②



3. 一口大に丸くする。



4. 鍋に水・トマト缶を入れて煮立て (③)、コンソメ・コンスターチを入れる (④)。

③

④



5. 3.を入れて (⑤)、肉の色が変わったら、ヨーグルト・はちみつを入れる (⑥)。

⑤

⑥



## Point

---

肉団子はお好みで食べやすい大きさに丸めてください。