



## 鶏団子のトマトソースがけ

### 材料(一人分).....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 鶏ひき肉               | 20g |
| たまねぎ               | 20g |
| 人参                 | 10g |
| ブロッコリー             | 5g  |
| かぼちゃ               | 20g |
| トマトジュース<br>(食塩無添加) | 90g |
| ステップキューブ           | 3個  |

### 作り方.....

- ①みじん切りにした玉ねぎとひき肉をボウルにいれ、よくこね、団子を作り、予め茹でておく。
- ②にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーを一口大に切り、耐熱皿に全ての野菜を入れ、600w1分で加熱する。
- ③鍋にトマトジュースを入れ、軽く煮立たせ、ステップキューブを入れ、よく混ぜたら②の材料を入れて加熱する。
- ④皿に①を盛り、③をかけ軽く和えて完成。



### レシピポイント.....

野菜をあらかじめレンジで加熱することで、柔らかく仕上がります。  
深めの鍋ではなく、卵焼き用フライパンで作れます。



作成：クリエイティブSD管理栄養士