

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

冷凍カット野菜で簡単肉団子の甘酢あん

材料

1人分

- 肉団子(レトルト) ……1パック(165g)
- 冷凍カット野菜ミックス ……1袋(130g)

※分量はホームページの写真を参考にしてください。

写真・栄養成分は
こちらから



作り方 (🕒 5分)

- ① 肉団子(レトルト)をレンジまたは湯せんで温める。
- ② 冷凍野菜は皿に移し、ラップをかけてレンジで温める。
※①②の温め時間は、パッケージ記載の時間で。
- ③ ①②を合えて完成。

★今日はもう何もしたくない… そんな時に。





【材料】
 コンビニ等で売っている、
 市販の肉団子と冷凍野菜。
 1～2人分の小さいタイプが便利。



野菜を皿に移して、
 ラップをして解凍。
 肉団子も同様に、
 レンジであたためます。

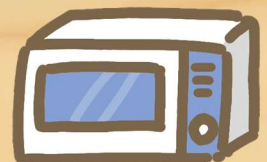


←
 温め時間は
 パッケージ
 を参考に。



完成品。
 主食にごはんを用意しましょう。

必要な
 調理家電



栄養成分（1人分）

エネルギー 369kcal
 たんぱく質 14.5g
 脂 質 19.4g

炭水化物 36.9g
 食塩相当量 2.7g

（タレが皿に残るので、実際の塩分量は
 これよりも低くなります）