

ミートボール		5人分（3歳以上児）
材料	分量	作り方
豚ひき肉	250 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玉ねぎをみじん切りにし、炒める。</li> <li>2. ひき肉、绞り豆腐、玉ねぎ、液体塩こうじ、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。</li> <li>3. 食べやすい大きさに丸め、フライパンで焼く。</li> <li>4. Aを煮つめ、焼きあがったミートボールと絡める。</li> </ol>
绞り豆腐	50 g	
液体塩こうじ	小さじ1	
玉ねぎ	100 g	
片栗粉	大さじ1と2/3	
ケチャップ	大さじ2と3/4	
A 中濃ソース	小さじ1と2/3	
砂糖	小さじ1/2	

