

肉だんごの パインアップルソースあえ



1人分		材料 市販のスライス缶の場合(4人分)	
<肉だんご>			
パイン・クラッシュ缶果肉	20g	パイン缶スライス	2枚
玉ねぎ	12g		48g
鶏ひき肉	40g		160g
豚ひき肉	40g		160g
塩	0.1g		0.4g
片栗粉	0.5g		2g
パン粉	3g		大さじ3
サラダ油	適量		適量
<パインアップルソース>			
パイン・クラッシュ缶果肉	15g	パイン缶スライス1と1/2枚	
ウスターソース	3.8g		15g
ケチャップ	3.8g		15g
酢	3.8g		15g
醤油	2.5g		10g
砂糖	1.3g		5g
水	15ml		60ml
片栗粉	1.3g		5g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

玉ねぎは粗みじん切りにして、サラダ油(分量外)で炒めておく。



2. まず<肉だんご>を作る。

ボウルに鶏ひき肉・豚ひき肉を入れ、塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。

さらにパイン・クラッシュ缶果肉・炒めた玉ねぎ・片栗粉・パン粉を加え、混ぜ合わせる。

丸めてサラダ油で揚げる



3. <パインアップルソース>を作る。

鍋にパイン・クラッシュ缶果肉・ウスターソース・ケチャップ・酢・醤油・砂糖・水・片栗粉を入れてよく混ぜてから、とろみが付くまで火にかける。



4. 肉だんごとソースを合わせる。



この料理は、都内の保育園給食メニューとして出されたものです。