

滋賀県教育委員会委託事業  
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.23



簡単かわいい朝食

**POINT**  
明るい色合いで朝食にぴったり。見た目の可愛い献立です。ミートボールは、電子レンジで作ります。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 579kcal	ビタミンA	: 147 $\mu$ g
たんぱく質	: 27.3g	ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.52mg
脂質	: 26.7g	ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.46mg
カルシウム	: 106mg	ビタミンC	: 13mg
鉄	: 2.8mg	食物繊維	: 6.3g
		食塩相当量	: 3.6g

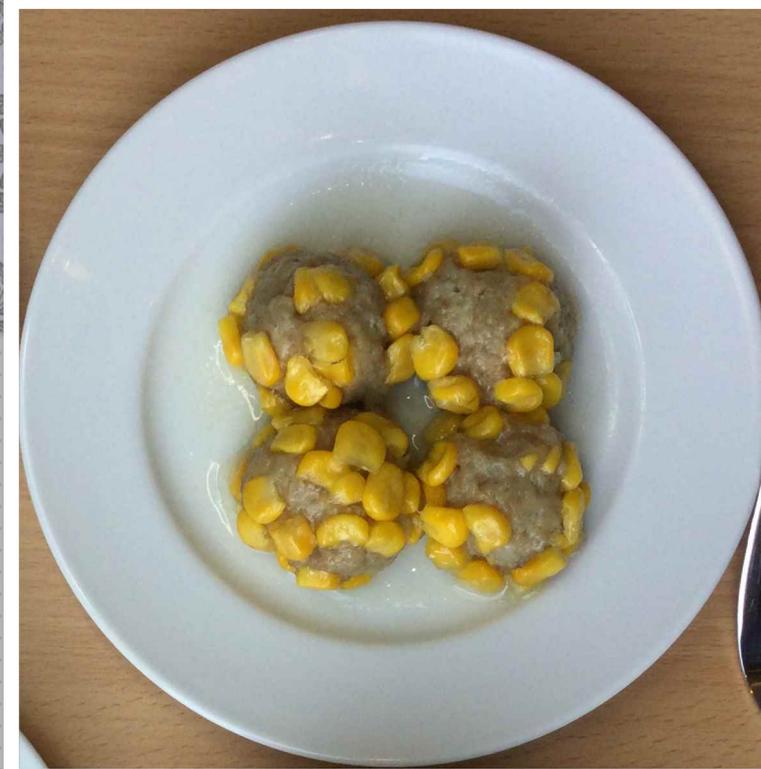
受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科



# コーンミートボール

むずかしさ

易



## 材料（4人分）

滋賀県産の食材に  
\*印を付けています

◆ コーン缶	120g
◆ 豚ひき肉*	200g
◆ たまねぎ	80g
◆ パン粉	20g
◆ 牛乳*	20g
◆ 片栗粉	大さじ3
◆ 塩	少々

## 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳に浸す。
- ② ボウルに豚ひき肉と①、塩を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分に丸める。
- ③ 汁をきったコーンをボウルにあけ、片栗粉を振り入れ全体にまぶす。
- ④ ②を③の中で転がしてコーンをつけ、軽く握ってなじませる。
- ⑤ 耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ⑥ 皿に盛り付けてできあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 192kcal
たんぱく質	: 10.7g
脂質	: 9.3g
カルシウム	: 17mg
鉄	: 0.7mg
ビタミンA	: 7μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.38mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.14mg
ビタミンC	: 4mg
食物繊維	: 1.5g
食塩相当量	: 0.3g



