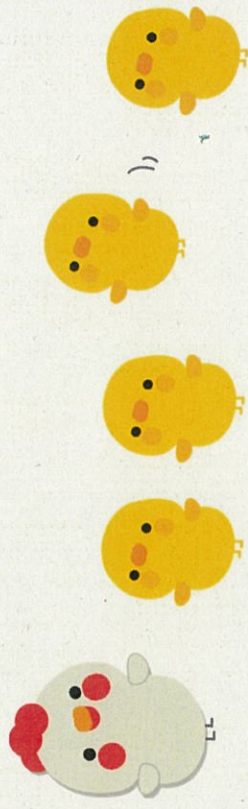


# かんたん南蛮! 梅南蛮! マヨ南蛮!



エネルギー (kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
200	12.4	10.3	12.4	0.6

## 材料 (4人分)

◎ つくね 240g  
 大和肉鶏 (ひき肉) 100g  
 玉ねぎ 40g  
 卵 小さじ2  
 油 12g  
 片栗粉  
 ◎ 合わせ酢 (赤、緑) 各10g  
 ピーマン 60g  
 玉ねぎ 20g  
 シッドオニオン 60g  
 酢 18g  
 砂糖 30g  
 醤油

## 作り方

- ① つくねを作る。  
 \* ひき肉、卵、片栗粉、みじん切りにした玉ねぎを混ぜよく練る。  
 \* 4個に分け、手で丸めて形を作る。  
 \* フライパンに油をひき、きつね色になるまでよく両面を焼く。
- ② 玉ねぎとピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ③ ◎の調味料を混ぜ合わせ酢をつくる。
- ④ ③に①と②をつけ、30分おく

夏バテで食欲がない!  
 そんなときは・・・

**梅シソソース**

梅干し: みりん: しょうゆ = 5:3:1

がっつりこってり  
 食べるなら・・・  
**タルタルソース**

卵 マヨネーズ