２月３日　給食メニュー

まめまきランチの鬼の頭に
見立てました♪

ミートボール

【材料　４人分】

豚ひき肉	250ｇ
玉ねぎ	1/4 個
人参	1/3 本
パン粉	小さじ2
卵	1/2 個
揚げ油	
A ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ2
砂糖	小さじ2

【作り方】

① 玉ねぎ、人参をみじん切りにして、油で炒めて冷ます。
② 豚ひき肉に①、卵、パン粉、塩（こしょう）を入れ、よくこねる。
③ ②を丸めて、揚げ油で中に火が通るまで揚げる。
④ 揚がったら、Ａのたれとからめて完成

・揚げるのが大変な時は、フライパンでフタをして蒸し焼き（ハンバーグの時と同様）にしてもよいです。
・豚肉は火が通ると縮むので注意しましょう。