



こまつなミートドッグ



こまつなの食感
がアクセントに♪

ミートドッグにこまつなを加え、栄養バランスアップ！成長期に必要なカルシウムや鉄分が手軽にとれます。

材料(4人分)

・ コッペパン	4本
・ マーガリン	20g
・ しょうが (みじん切り)	1かけ (5g)
・ 豚ひき肉	90g
・ 大豆水煮 (みじん切り)	40g
・ たまねぎ (みじん切り)	中1個 (150g)
・ にんじん (みじん切り)	中1/4本 (40g)
・ こまつな (ゆでて2cm幅)	1/3束 (75g)
・ 小麦粉	大さじ1と1/2 (14g)
A	
┌ ・ 塩	少量
├ ・ こしょう	少々
├ ・ 赤ワイン	大さじ1/2 (7g)
├ ・ 中濃ソース	小さじ2 (12g)
├ ・ ウスターソース	小さじ2 (12g)
├ ・ カレー粉	小さじ1 (2g)
└ ・ サラダ油	小さじ1 (4g)
・ ピザ用チーズ	60g

手順

- ①フライパンを熱し、油を入れしょうがを炒める。
- ②ひき肉を加え、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③大豆を加える。
- ④小麦粉をふるい入れ、Aを加えて混ぜる。
- ⑤水気を切ったこまつなを加え、味をととのえて火を止める。
- ⑥パンにマーガリンをぬり、⑤をはさむ。
- ⑦チーズをのせて焼く。

たまねぎはしっかり炒めると、甘みが増えて子供も食べやすくなります♪