

新 ちっちゃな肉だんご

かんたん
レシピ

食べやすい軟らかさなので、お肉が食べづらい方のメニュー作りに、もう悩みません。もちろん健康な方にも美味しくお召し上がりいただける、かわいい「ちっちゃな肉だんご」です。

朝

手間をかけられない朝食メニューに、温めるだけの肉だんごが便利です。軟らかくさっぱりしているので、朝食にオススメです。

●具だくさんお味噌汁

朝の定番メニューに加えるだけで、食欲のない朝でもたんぱく質を補うことができます。

〈作り方〉

- ①だし汁で野菜を軟らかく煮る。
- ②肉だんごを加え、さらに煮る。
- ③味噌を溶き入れ、ネギを飾る。



●ふんわりお粥

お粥に加えると、肉だんごの旨味がプラスされより美味しくお召し上がりいただけます。

〈作り方〉

- ①お粥を作る。
- ②肉だんごを加え、加熱する。
- ③種を除いた梅干や三つ葉を飾る。



昼

ちっちゃな肉だんごは、それぞれの素材の風味を大切に作られているので、メインのお料理にもお使いいただけます。

●トマト煮

緑黄色野菜のビタミンと肉だんごのたんぱく質をおいしく摂ることができるメニューです。

〈作り方〉

- ①野菜を炒める。
- ②水を加えて煮る。
- ③ホールトマト、コンソメを加える。
- ④肉だんごを加え、さらに煮る。



●照り焼きどんぶり

お肉が硬くて食べづらいという方にも、食べやすい軟らかさなので、安心してお召し上がりいただけます。

〈作り方〉

- ①照り焼きのタレを作る。
- ②温めた肉だんごと絡める。
- ③ご飯に盛り付けて、炒り卵を飾る。



夜

ちっちゃな肉団子は、チキン・エビの2種類があるので、和・洋・中どんなお料理にもお使いいただけます。

●カレーライス

お肉が硬くて食べづらいという方にも、食べやすい軟らかさなので、安心してお召し上がりいただけます。

〈作り方〉

- ①野菜を軟らかく煮る。
- ②肉だんごを加え、さらに煮る。
- ③ルーを加え仕上げる。

●肉だんごの甘酢あんかけ

一度油で揚げていただくと香ばしさがでて、また違った美味しさがお楽しみいただけます。

〈作り方〉

- ①肉だんごを油で揚げる。
- ②甘酢あんを作る。
- ③①と②を絡める。

●他にも色々使えます ●



シチュー



薄葛あん



麻婆豆腐



和えもの



マリネ



中華スープ