


<div>栄養満点ミートボールパスタ</div>	<div>ペンネーム</div> <div>あおしろさん</div>
<div>材料（2人分）</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・co・opひじきドライパック…1袋（40g）</li> <li>・co・op大豆ドライパック…1袋（60g）</li> <li>・co・opスイートコーンドライパック…1袋（55g）</li> <li>・ひき肉…300g</li> <li>・卵…1個</li> <li>・パン粉…大さじ3</li> <li>・塩・こしょう…各少々</li> <li>・co・opイタリア産あらごしトマト…1パック（300g）</li> <li>・あまからミートソース…1袋（280g）</li> <li>・co・op北海道産小麦のスパゲッティ…200g</li> <li>・コンソメ…1個</li> </ul>	
<div>作り方</div>	
<div>① ボウルに、ドライパックのひじき・大豆・コーンと、ひき肉、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。16等分にして丸め、肉だんごを作る。</div>	
<div>② フライパンに並べて中火にかける。ときどき転がしながら全体に焼き色をつける。</div>	
<div>③ 火が通ったら、あらごしトマト、コンソメ、ミートソースを入れて煮る。その間にパスタを茹でておく。</div>	
<div>④ パスタと③の肉だんごソースを混ぜ合わせる。</div>	
<div>子どもの好きなミートボールにひじき・大豆・コーンを入れました。 かさましにもなるし、栄養たっぷり、苦手な大豆・ひじきを食べるようにしました。</div>	