

栄養満点ミートボールパスタ	ベンネーム あおしろさん
材料（2人分）	
作り方	
<p>① ポウルに、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。</p>	
<p>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。</p>	
<p>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。</p>	
<p>④ パスタと③の肉だんごソースを混ぜ合わせる。</p>	
<p>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。</p>	
<p>かさましにもなるし、栄養たっぷりで、苦手な大豆・ひじきを食べるようになります。</p>	