



簡単 休日ランチ

ミートボールホットドック



材料 2人前

- イシイのミートボール 1袋 (カレーミートなどでもOK)
- レタス適量 (キャベツの千切りでもOK)
- きゅうり 1/2本 (スライス) 又はパプリカ適量
- スライスチーズ 2枚
- ミニトマト 4ヶ
- ホットドック用パン 2ヶ

作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにカット。
(キャベツの場合は千切りにカット)
- 2 キューリ 1/2本は斜めスライス
- 3 スライスチーズは 1枚を 1/4の△切りにカット
- 4 ミニトマト 2ヶはヘタを取り 1/2にカット
- 5 ミニドック用パンに 1～4を並べ、
最後にミートボールを並べ、ソースをかける
(ミートボールは温めてもそのままでもOK)



簡単 おやつ

ミートボールのカップケーキ



材 料 (10個分)

- ミートボール 1袋
- ホットケーキミックス 200g
- 牛乳 3/4カップ (150ml)
- ミニカップケーキ用紙カップ 10個

作り方

- ① ミートボールはソースとミートボールに分けておく。
- ② ホットケーキミックスに①のソースと牛乳を加えて混ぜ
カップケーキ用のカップに流し込み、上にミートボールをのせる、
- ③ オーブントースター (1000w) で12～15分焼く。
(オーブンで焼くなら160度で12～15分)