

かわいい花咲く＊ マルシン四角いミートボールのミニプランター

材料

Ingredients

ミニプランター（2個分）

マルシン四角いミートボール	…	2個
ブロッコリー（小さめ）	…	2個
花型にんじん（小さめ）	…	2個
冷凍グリーンピース	…	2個



Cute planter



＼商品はコチラです／

マルシン
四角いミートボール

作り方

How to cook

- ①「ミニプランター」に植える野菜を準備します。
 - ◇ブロッコリー：加熱→冷水中で冷ました後、キッチンペーパーなどで水分を取っておきます。
 - ◇花形にんじん：花型を使って型抜きをし、加熱します。加熱後は粗熱を取っておきます。
 - ◇冷凍グリーンピース：冷凍グリーンピースは凍ったままの状態で加熱をし、粗熱を取っておきます。⇒野菜の加熱は電子レンジor茹で調理どちらもOKです
 - ②四角いミートボールを電子レンジであたためます。（2個：600w約20秒）
 - ③四角いミートボールの中央をくり抜きます。（約1cmサイズの立方体）
 - ④くり抜いた箇所にはブロッコリーを植え、にんじん・グリーンピースを飾ったら完成です＊
- ＊にんじんはハート型や星型など、好きな形にアレンジしてみてください♪



調理時間
5分



ミニプランター
2個当たり

エネルギー 70kcal
食塩相当量 0.4g

おすすめ Variations

バリエーション



お弁当のおかずに
ぴったり◎
キッズが喜ぶ一品です♪

野菜の組み合わせ次第で
様々なバリエーションが楽しめます♪
親子で組み合わせを考えるのも
楽しいですね🍷

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています