

マルシン四角いミートボールで作る ミニミニ門松



材料

- 1個分 -

マルシン四角いミートボール	...	1個
● 冷凍いんげん ㊦	...	3cm×1本
● 冷凍いんげん ㊧	...	2cm×2本
● 冷凍ブロッコリー	...	適量
● 花型にんじん	...	適量
水	...	30 ml
白だし	...	7.5ml
○ パプリカ	...	適量

＊ おすすめ盛り付け ＊

花型にんじんの下に
「紫キャベツ（酢漬け）」を敷くと
より色鮮やかな門松になります。
お好みで様々なアレンジをお楽しみください。

作り方

- ① 門松の飾りを準備します。
 - 冷凍いんげん
先端を斜めにカットし、3cmのいんげんを1本（㊦）、
2cmのいんげんを2本（㊧）用意します。
㊦・㊧ともに凍ったまま加熱し、冷水で粗熱を取ります。
 - 冷凍ブロッコリー
凍ったまま加熱し、冷水で粗熱を取ります。
 - 花型にんじん
型などを使ってくり抜き、加熱をして、粗熱を取っておきます。
→ ㊦合わせたボウルに「●」の食材を入れ、冷蔵庫で15分ほど
浸しておきます。
- パプリカ
小さい正方形にカットします（約3mmの正方形）。
- ② 四角いミートボールの中央をくり抜きます（約2cmサイズの立方体）。
- ③ 四角いミートボールを電子レンジであたためます。
（1個：600w 約10秒）
- ④ くり抜いた四角いミートボールの中に、いんげん・ブロッコリーを
差し込みます。
- ⑤ パプリカ・にんじんを彩りよく飾って完成です。



商品はこちら /
マルシン
四角いミートボール

調理
時間



10分

栄養価



エネルギー
37 kcal
食塩相当量

0.4g

門松

年神様を家に迎え入れるための
「依り代」という意味合いがあります
「松は千歳を契り 竹は万歳を契る」と言われており
松と竹で神の依代の永遠を願います