

# おでん

ハンバーグ入り

キッズも喜ぶ

## 材料

- 2~3人分 -

- マルシン四角いミートボール ... 4~6個
- おでん具材セット (市販) ... 1袋

### 具材参考

だいこん  
たまご  
こんにゃく  
ちくわ  
結び昆布  
結びしらたき

## 作り方

- ① 四角いミートボールに隠し包丁を入れます。  
\*十字に浅くカットすることで、味がしみ込みやすくなります。
- ② おでん具材セットの袋を開封し鍋などに移し、中火で約5~10分加熱します。
- ③ 具材があたたまり、四角いミートボールに味が染み込んだら完成です。

### 調理時間



15分

### 栄養価



約2人分あたり

エネルギー 312 kcal

食塩相当量 5.7g \*だし汁を含む

変わり具におすすめ!



マルシン  
四角いミートボール

※ 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八訂を基に算出しています