

ミートボールのトマトソース煮

— 4人分 —






合いびき肉	400g	水	100mℓ
たまねぎ	1コ(200g)	ローリエ	1枚
卵	1コ	塩	小1と1/2
牛乳	大2	(ソースとタネで半量ずつ使用)	
パン粉	大2	こしょう	少々
にんにく	1かけ	オリーブ油	大1/2
トマト缶(カットトマト)	1缶		

HP  
<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore/>

ミートボールのトマトソース煮：作り方

- 1 たまねぎ2分の1個をみじん切りにし、600Wの電子レンジで1分半温める。
- 2 鍋にオリーブ油、残りのたまねぎとにんにくを刻んだもの入れ、中火でたまねぎがしんなりするまで炒める。
- 3 2にトマト、塩、こしょう、ローリエ、水を加え、12分煮る。
- 4 冷ました1のたまねぎにパン粉、牛乳、卵を加えて混ぜる。
- 5 ボウルに肉、塩を加えて白っぽくなるまで混ぜ、4を加えてさらに混ぜる。
- 6 ピンポン玉ぐらいのサイズに丸めて耐熱皿に入れ、ソースをかける。
- 7 アルミホイルをかけて、200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
最初の20分はアルミホイルをかけたまま焼き、最後の10分はアルミホイルをとって焼く。
- 8 器に盛り付け、最後にパセリを振って完成。



キャベツとツナのコールスロー

— 4人分 —






キャベツ	1/4コ
たまねぎ	40g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大2
塩	小1と1/2
レモン	1/2コ
こしょう	少々

HP  
<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore/>

キャベツとツナのコールスロー：作り方

- 1 ボウルに千切りにしたキャベツと薄く切ったたまねぎ、塩を入れ力強くもむ。
- 2 野菜の水分が出てきたらよく絞って水気を切る。
- 3 2にツナ缶、マヨネーズ、レモン汁、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り付けて完成。



ミートボールのトマトソース煮

Q. どうしてパン粉、牛乳、卵を先に混ぜるのですか？

A. 先に混ぜておくと、あとで肉と混ぜやすくなるからです。

✿ 美味しいアレンジ ✿

山口先生の
おすすめ

ミートボールは、パスタに合わせて「ミートボールパスタ」にしても美味しいですよ!!

