

ひき肉のうま味がぎゅっと美味しい

# ミートボールのトマト煮込み



調理時間 約 20分

## 材料 4人分

- A
- 合いびき肉 200g
  - 玉ねぎ 1/4個
  - パン粉 大さじ2
  - 牛乳 大さじ1
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 少々

サラダ油 適量

玉ねぎ 1/4個  
エリンギ 1パック

- B
- トマト缶 200g
  - ケチャップ 大さじ1
  - ウスターソース 大さじ1
  - コンソメ 1個
  - 砂糖 小さじ1
  - 水 100cc
  - パセリ(みじん切り) 少々

## 作り方

1. Aを合わせて練り混ぜます。  
ひと口大に丸め、サラダ油をしいた鍋で転がしながら焼きます。
2. スライスした玉ねぎとエリンギを加えます。
3. Bを加え優しく混ぜ、蓋をして中火で5分加熱、消火。減圧5分。
4. 器に盛り付け、パセリを散らします。