

ミートボールのトマト煮

合い挽き肉をしっかり練り混ぜミートボールを作りました



材料(4人分)

合い挽き肉	……	300g
玉ねぎ	……	1個
にんにく	……	1かけ
オリーブオイル	……	大さじ2
塩	……	小さじ1/2
にんじん	……	1本
セロリ	……	1/2本
トマトの水煮	……	200g
赤ワイン	……	大さじ2
砂糖	……	小さじ1
塩 しょう	……	少々

作り方

- 1 玉ねぎ 1/2 個、にんにくはみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れて、玉ねぎと塩、にんにくを玉ねぎが透き通るまで、弱火で炒める。
- 3 合い挽き肉に冷ました②を加え、しょうで調味し練り混ぜる。
- 4 3 を 12 等分してミートボールを作る。
- 5 にんじん、セロリ、残りの玉ねぎ 1/2 個は 5mm 角に切る。
- 6 熱した鍋にオリーブオイル大さじ 1 を入れ、5 の野菜を炒める。
- 7 野菜がしんなりしたら、中央をあけて、ミートボールを置き、ころがしながら表面を焼く。ミートボールに焼き色がついたら、トマトの水煮、赤ワインを入れて中火で煮る。15 分くらいして煮詰まったら、砂糖を加え、塩、しょうで調味し、火をとめる。

・セロリやにんじんの他、きのこを加えてもよいでしょう。