

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たふわっとしたミートボールです。



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。
- 8 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。
- 9 15 分くらいして煮詰まったら、砂糖を加え、塩、しょうで味し、火をとめる。