

イタリアンミートボール



<材料> 子ども4人分

A	豚ひき肉	200g
	玉ねぎ	1/4個(50g)
	パン粉	1/2カップ(20g)
	牛乳	20cc
	パン粉	20g
	卵	1/2個
	粉チーズ	大さじ1と1/2
	塩	ひとつまみ
	オリーブ油	小さじ1/2
	にんにく	ひとつかけ
トマト	1/2個(70g)	
B	砂糖	小さじ1/3
	コンソメ	小さじ1
	塩	ひとつまみ

(作り方)

- ① 卵は割って溶きほぐし、にんにくはみじん切り、トマトは一口大に切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、肉団子を作る。
- ③ フライパンに油(分量外)を熱し、②を火が通るまで焼き、皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出たら、トマトを加えて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ Bを加えて味を付け、③の肉団子を加えて、トマトソースを絡める。

※ お好みでセロリやパセリを刻んで、肉団子に入れてもおいしいですよ!