



# 牛豚合挽肉のミートボール

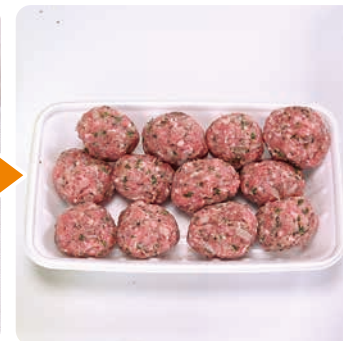
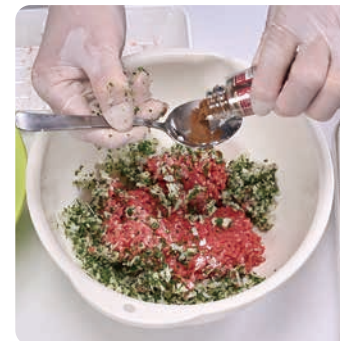


## 材料(4人分)

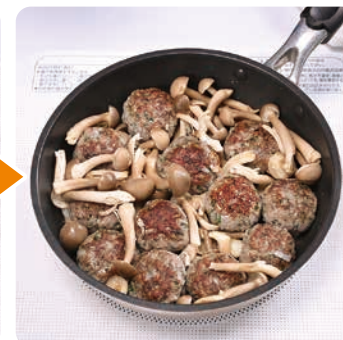
- A
  - 牛豚合挽肉…250g
  - 塩…2g
  - オールスパイス…小さじ1/2
  - パセリ みじん切り…大さじ1
- B
  - 玉ねぎ みじん切り…60g
  - 塩…1g
  - 片栗粉…大さじ1
  - ミニトマト…1パック(24個)
  - にんにく スライス…2かけ分
  - しめじ…80g
- C
  - 水…100cc
  - ダシダ…7g(牛のスープの素)
  - パセリ みじん切り…少々

栄養量  
 ・エネルギー…198kcal ・脂質…12.5g ・鉄分…1.8mg ・食物繊維…2.5g  
 ・たんぱく質…12.9g ・炭水化物…12.3g ・ビタミンB1…0.30mg ・食塩相当量…1.6g

①Aをボウルに入れよく練り混ぜます。



②Bをよく混ぜ塩気がなじんだら片栗粉を入れよく混ぜ①と合わせ、よく混ぜます。一口大の団子に丸めます。



③フライパンに油(分量外)をひいて、②の肉団子、にんにくスライス、しめじを炒めます。

④焼き色が付いたらひっくり返しミニトマトを加え少し炒めます。



⑤Cを加え沸かし、肉団子に火が通るまで煮ます。(フタを少しずらして乗せます。)《又は、焼き色を付けた肉団子、軽くソテーしたしめじ、トマトをグラタン皿に入れダシダのスープを注いでオープン(200℃)で12分程焼きます。》仕上げにパセリを少々振りまきます。

