



スポーツの観戦やホームパーティー等に簡単お肉料理!

## 煮込みミートボール

材料	22cm皿(1~2人分)	26cm皿(2~3人分)
合い挽き肉	200g	300g
玉ねぎ	1/6個	1/4個(約50g)
塩・こしょう	適量	適量
ナツメグ	小さじ1/6	小さじ1/4
パン粉	小さじ2	大さじ1
牛乳	小さじ2	大さじ1
オリーブ油	小さじ1	小さじ1
A デミグラスソース	70g	100g
水	60ml	80ml
しめじ	50g	80g
ズッキーニ	1/3本	1/2本

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱し、冷ましておく。(加熱時間の目安/電子レンジ500W:1/6個は40秒/1/4個(約50g)は1分) 小さな器にパン粉と牛乳を入れ、しっとりさせておく。
- 2 ボウルに合い挽き肉を入れて塩を加えて粘り気が出るまで混ぜる。こしょう、ナツメグ、1の玉ねぎとパン粉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- 3 2の生地を10等分して丸め、10分程、冷蔵庫で休ませる。
- 4 しめじは石突きを切り落として小房に分ける。ズッキーニは2cm幅のいちょう切りにする。
- 5 本体を中火にかけ、オリーブ油を入れて熱し、3のミートボールをのせて両面を焼く。
- 6 ミートボールの表面が焼けたらAを加え、しめじとズッキーニを加えて、煮立ったら弱火にして10分煮込む。