

ミートボールのトマト煮込み

ミートボール

【材料 4人分】

合びき肉	160g
たまねぎ(A)	1/4個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
たまねぎ(B)	1個
にんじん	1/4本
しめじたけ	40g
冷凍グリーンピース	20g
カットトマト	40g
トマトピューレ	30g
コンソメの素	8g
ソース	6g
おろしにんにく	1.2g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	適量
水	1/2カップ



トマトの「リコピン」という栄養素には、生活習慣病予防や老化防止に効果があるといわれています。

また、リコピンは、トマトを生で食べるより加工した方が吸収されやすくなります！



【作り方】

- ① たまねぎ(A)をみじん切りにする。
- ② ボールに、合びき肉、①、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、ミートボールのたねを作る。
- ③ ②を2cm程度に丸め、170℃の油で5分程度揚げる。
- ④ たまねぎ(B)は薄切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじたけは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルをひき、おろしにんにくを入れていためる。
- ⑥ ④のたまねぎとにんじんを加えていためた後、カットトマト、トマトピューレ、コンソメの素、水を加えて煮込む。
- ⑦ ③と、④のしめじたけ、解凍したグリーンピースを加え、ソースを入れて煮込む。
- ⑧ 塩、こしょうで味をととのえる。