

イタリアンミートボール

<材料> 2人分

●ミートボール●

	合いびき肉	180g
A	塩	小さじ1/4
	こしょう・ナツメグ	各少々
	玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
	卵	1/2個
B	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ1・1/2
	粉チーズ	大さじ1・1/2
	ハム（粗みじん切り）	1枚

	白ワイン	大さじ1
D	トマト水煮缶	100g
	トマトケチャップ	大さじ1/2
	水	150cc
	コンソメ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ローリエ	1/2枚
	塩・こしょう	少々～

粉チーズ 適宜
イタリアンパセリ（あれば）適宜

	薄力粉	大さじ1
C	オリーブ油	大さじ1/2
	にんにく（つぶす）	1/2片

<作り方>

1. Bを合わせておく。
ボウルに肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
残りの材料を加え、さらによく混ぜる。
10等分にし、空気を抜くように丸め、薄力粉をまぶす。
2. 鍋にCを入れて弱火にかける。にんにくの香りが出たら中火にし、ミートボールを入れて全面焼き色をつける。
白ワインを加え、アルコールが飛んだらDを加え、蓋をして弱火で20分煮る。
塩・こしょうで味を調える。
器に盛り、粉チーズをかけ、イタリアンパセリをのせる。

<MEMO>

- ・2倍量作る時は水の量を200ccにしてください。
それ以外の材料はすべて2倍です。
- ・パスタと和えても美味。

