

# ゴマミートボール

ゴマをたっぷり混ぜ込んだミートボールをトマトソースで煮込みました。

\*エネルギーは1人分の値です



調理時間 約20分

カロリー 471kcal

できあがり 2人分

## 材料

ホールトマト	400g
コンソメ	4g
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1と1/2

### <A>

豚ひき肉	180g
卵	1個
パン粉	15g
玉ねぎ	1/2個
コンソメ	2g
食塩	少々
こしょう	少々
皮むきタイプいりゴマ	大さじ2

### <B>

パルミジャーノチーズ	お好みで
皮むきタイプいりゴマ	お好みで
パセリ	お好みで

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、ボウルに<A>のミートボールの材料を全て入れて、よく混ぜ、丸く成型する。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、①のミートボールを転がしながら、表面に焼き色がつくように焼く。  
※ミートボールは揚げてOKです。
- ④ ③によく潰したホールトマト、コンソメを加えて、約10分間程煮込む。
- ⑤ ④にケチャップ、しょうゆを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、仕上げ<B>のパセリ、パルミジャーノチーズ、皮むきタイプいりゴマをお好みでたっぷりかけて完成。  
※ブロッコリーやアスパラガス、パプリカなどの野菜を加えても美味しく頂けます。