

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

さやいんげん

ポリ袋でミートボールを作って洗い物削減

ミートボールのトマト煮込み

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 250g
さやいんげん…………… 6本
○たまご…………… 1個
○パン粉…………… 大さじ2
○牛乳…………… 大さじ2
○にんにくのすりおろし… 小さじ1/3
○塩・こしょう…………… 少々

薄力粉…………… 大さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ1
●トマト水煮缶 …… 1/2缶(200g)
●洋風スープの素(顆粒)… 小さじ1
●酒…………… 大さじ1
●塩・こしょう…………… 少々
パルメザンチーズ…………… 適宜

1 切る

さやいんげんはへたを切り、半分の長さに切る。

2 ポリ袋でミートボールを作る

ポリ袋にひき肉と○を入れ、袋の上からもむ。濡らした手で10等分にして丸めたら、薄力粉を薄くつける。フライパンにオリーブオイルを引いて中火にかけ、ミートボールをフライパンで転がしながらこげ色がつくまで焼く。

3 フライパンで煮る

2に水200mlと●、さやいんげんを入れて10分煮たら皿に盛り、好みでパルメザンチーズをふる。

調理時間

20分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索