

いのしし しか 猪 と鹿のミックスミートボール トマト煮込み に こ

ざいりょう 【材料】 (4人分)

(ミートボール)

<small>しか</small> 鹿ひき肉	250 g
<small>いのしし</small> 猪 ひき肉	250 g
たまねぎ	150 g
パン粉 <small>こ</small>	大きじ 4
牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	大きじ 4
卵 <small>たまご</small>	1 個
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油 <small>あぶら</small>	大きじ 2

(トマトソース)

トマト	500 g
水	100 ml
コンソメ	2 個
たまねぎ	150 g
しめじ	150 g
サラダ油 <small>あぶら</small>	大きじ 2
乾燥パセリ <small>かんそう</small>	少々

(つけあわせ)

ロールパン	4 個
-------	-----

いのしし しか と鹿のミックスミートボール トマト煮込み にこ

つく かた 【作り方】

- ① たまねぎをみじん切りにし、フライパンで中火で炒める。
ちゅうび いた
炒め終わったら、バットに広げ、さ冷ましておく。
- ② パン粉に牛乳を加えて湿らせる。
こ ぎゅうにゅう しめ
- ③ ①と②、残りのミートボールの材料を全てボウルに入れ、
のこ ざいりょう
ねばりが出るまでよく混ぜる。(たねのできあがり)
- ④ たねを適当な大きさに丸め、フライパンにサラダ油を引いて焼く。
てきとう あぶら や
焼き目が付いたら皿に取り出す。
さら と だ
- ⑤ たまねぎは薄くスライスし、しめじは石づきをとってばらばらにして、なべで炒める。
うす いた
- ⑥ なべにトマトを入れ、コンソメと塩で味付けする。
しお あじつ
- ⑦ ⑥にミートボールを入れて煮込み、中まで火を通す。
にこ
- ⑧ 皿に盛りつけて、お好みでパセリをちらしてできあがり。
さら も

