

## ■材料(保存容器大1個分)

|       |        |
|-------|--------|
| 豚ひき肉  | 約300g  |
| タマネギ  | 1/2個   |
| 卵     | 1個     |
| 塩糀    | 小さじ1   |
| パン粉   | 約15g   |
| ナツメグ  | 少々     |
| <調味料> |        |
| ケチャップ | 大さじ3   |
| 白ワイン  | 50ml   |
| 中濃ソース | 大さじ2   |
| 砂糖    | 大さじ1/2 |



## ■作り方

1. タマネギはみじん切りにし、耐熱容器に入れふわりとラップをかけ500wの電子レンジで3分加熱する。加熱後はラップを外し粗熱を取る。
2. ボウルに豚ひき肉と塩糀を入れ、粘りが出るまでこねる。粗熱をとった1、卵、パン粉、ナツメグを加えてさらにこねる。
3. 2にラップをかけて冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
4. 3を10等分にして小判型に成形し、フライパンに並べる。
5. 4を中火で3分焼き、裏返してフタをして3～4分蒸し焼きにする。
6. フライパンの余分な脂をペーパーでふき、調味料を加えて10分ほど煮込む。

## ■ポイント

ニンジンのみじん切りなど入れてかきまししてもよい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で4～5日保存可能