

ヘルシーミートボール



材 料

合いびき肉	200g	胡椒	少々
玉ねぎ	1/4個	小麦粉	適宜
キャベツ	1枚	揚げ油	適宜
卵	1個		
パン粉	大さじ1		
牛乳	大さじ1		
黒酒	大さじ1		
塩	小さじ1/2		

作 り 方

- ① 玉ねぎはみじん切り、キャベツは5mm角に切る。卵は溶き、パン粉は分量の牛乳に浸す。
- ② ボウルでひき肉を粘りが出るまでよく練り、①の卵とパン粉を加え、牛乳、黒酒、塩、胡椒を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を1時間程度冷蔵庫で寝かす。
- ④ ③に①の玉ねぎ、キャベツをませ合わせ、直径3cm程度の団子に丸める。
- ⑤ ④に小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油で10分ほど色よく揚げる。
(下記のソースであえてお召し上がりください。)

ソース

材 料

ホールトマト	150g	穀物酢	大さじ1/2
黒酒	大さじ3強	塩	小さじ1
醤油	小さじ1		
砂糖	大さじ1・1/2		

作 り 方

- ① 鍋にホールトマト以外の材料を入れて火にかけて、砂糖が溶けたらホールトマトを潰し入れる。
- ② ①を1/2量になるまで煮詰める。