

# 豚ミンチでミートボール

## 材料

パン粉(食パン)ひとつかみ分(1/2枚)

牛乳パン粉がヒタヒタになるくらい

豚挽き肉200

塩コショウ少々

◎ケチャップ大さじ5強(80cc)

◎ソース大さじ1

◎醤油少し

◎砂糖大さじ1~2(好みで変えてください)

◎水100cc



## 作り方

1



《タネ作り》

パン粉(パン)を牛乳に浸す

2



1に挽き肉を入れ塩コショウ。  
白っぽくなるまでよく混ぜる。

3



《ソース》

◎の材料(ケチャップ・ソース・醤油・砂糖・水)を鍋やフライパンに入れて煮立たせる。

4



煮立ったソースの中に、丸めた種を入れる

お弁当用とおかず用を一緒につくるのに大きさの違う種を一つのフライパンで作ってもOK

5



お肉の周りが白っぽくなるまでじっと待つ。

白っぽくなる前にお肉に触れると崩れちゃいます。

6



ひっくり返して煮る。→時々コロコロしながら、ソースが半分くらいに減るまで煮詰める。

7



出来上がり♪