

## ミートボール

合計加熱調理時間 約 **38** 分

[1人分：462kcal/食塩相当量：1g]

幅広い世代に好まれる人気メニュー。



## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	180℃
2	コンビ	100%	8分	200℃
3	コンビ	100%	10分	180℃
4	コンビ	100%	10分	180℃

## 材料 (6人分)

タマネギA (みじん切り)	500g
サラダ油A	大さじ2
<材料a>	
合びき肉	500g
パン粉	40g
牛乳	50cc
卵	1個
塩	5g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
小麦粉	適量
サラダ油B	適量
ニンニク (みじん切り)	10g
オリーブオイル	大さじ2
タマネギB (みじん切り)	50g
<材料b>	
トマト水煮	700g
水	300cc
白ワイン	100cc
黒オリーブ	27個
コンソメ：固形	3個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
ローリエ	1枚
塩	7g
こしょう	少々

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・パン粉、牛乳、卵は合わせる。

## 作り方

1. タマネギAにサラダ油Aを混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
3. ボールに<材料a>、2のタマネギを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
4. 3を27等分（1個約35g）に丸めて形を調べ、薄く小麦粉をまぶす。20mmのホテルパン1枚に並べてサラダ油Bを回しかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。
6. 65mmのホテルパン1枚にニンニク、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から5分後、6のホテルパンを取り出してタマネギBを加えて混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、5のミートボール、<材料b>を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せ、【設定4】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出す。

**調理ポイント** ◆作り方4でサラダ油はオイルスプレーを使うと、少量の油でまんべんなくつく。