



## 合ひき肉のミニトマトボール

### ●材料(4人分)

合ひき肉…………… 400g  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
ミニトマト…………… 12個  
パセリ…………… 少々

A [ トマトケチャップ… 大さじ4  
ウスターソース… 大さじ2  
水…………… 2/3カップ

- 1 ボールにひき肉を入れ、塩・こしょうをして粘りが出るまで混ぜる。
- 2 ミニトマトはへたを取り、1の肉で包んで丸く形を整える。  
※加熱すると、トマトが膨張して肉だねから出てくるので、加熱前はトマトが出ないようにまんべんなく包み込む。
- 3 鍋にAを煮立たせ、2を入れて6～7分煮る。