

# 第3回 お料理クラブのご案内

**日時** 6月26日(水)10:30より  
**場所** ひいらぎの杜 喫茶コーナー  
**内容** ミートボール作り

※お料理クラブ参加者は喫茶コーナーにて  
昼食を食べて頂きます。

## ♪ 当日のメニュー ♪

★ごはん

★ミートボール

★梅肉和え

★みそ汁(豆腐・油揚げ・白ねぎ)

★みかん缶

♪ 材 料(4人分) ♪

- 豚挽き肉……320g
- パン粉……3g
- 牛乳……15g
- 玉ねぎ……40g
- マッシュルーム……60g
- まいたけ……60g
- 塩こしょう……少々
- トマト缶……400g
- 砂糖……6g
- ウスターソース……1g
- 粉パセリ……適量

## ♪ ミートボールの作り方 ♪

- ① パン粉を牛乳に浸しておきます。
- ② 玉ねぎをみじん切りにします。
- ③ まいたけを食べやすい大きさに切ります。
- ④ ボウルに豚挽き肉、玉ねぎ、牛乳に浸したパン粉、塩こしょうを入れてよく混ぜます。一口大に丸めます。
- ⑤ フライパンにトマト缶、砂糖、ソースを入れて中火で温め、ソースを作ります。
- ⑥ ソースがふっふっしてきたら丸めた肉団子とマッシュルームとまいたけを入れます。フタをして中火で2分ほど待ちます。
- ⑦ 肉団子の表面が白くなってきたら、優しく転がしてソースを絡めます。
- ⑧ 全体に火が通るまでフタをして中火で待ちます。(10~15分ほど)
- ⑨ 火が通ったらお皿に盛り、パセリを振って完成です。