

みんな大好き!ミートボールがゴロゴロ入った

ペンネとミートボールのトマトグラタン



■材料〈4人分〉

ペンネ	160g
◆A 合挽きミンチ	320g
塩	3g
たまねぎ(みじん切り)	100g
パン粉	30g
たまご	1個
ナツメグ	少々
薄力粉	少々
オリーブ油	適量
たまねぎ	1/2個
ぶなしめじ	1パック
ブロッコリー	1/2株
オリーブ油	大さじ1
薄力粉	大さじ1
トマトソース缶詰	約300g
ケチャップ	大さじ2
生クリーム・牛乳	各100ml
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	大さじ8
パセリ(みじん切り)	少々

■作り方…調理時間約30分

- ①Aの材料を練りひと口大に丸める。薄力粉少々をつけて耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで3分加熱し、オリーブ油適量をひいたフライパンで焼き目をつける。
- ②たまねぎはスライス、ぶなしめじはいしづきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジにかける。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、②を炒め、薄力粉大さじ1を入れてなじませ、トマトソース缶詰・ケチャップを入れて煮る。
- ⑤④に生クリーム・牛乳を入れて塩・こしょうで味を調える。
- ⑥③にゆでたペンネ・①・③を入れてからめ、耐熱皿に入れる。
- ⑦⑥にピザ用チーズをのせて、オーブンで焼き、パセリをふる。

1人あたり: 633kcal

ここがポイント

- ・トマトソース缶詰とは、にんにく・たまねぎを炒め、トマトを加え、味つけて煮込んだソースのことです。トマト缶詰を使う場合は、にんにくのみじん切りを入れてください。
- ・フライパンでつくって、ピザ用チーズをのせ、ふたをして溶かしてそのまま食卓に出すのも簡単です。
- ・ミートボールの代わりにとり肉でつくってもあっさりしておいしいです。

この街に、あってよかった。

FUJI