

ミートボールと人参のトマト煮



<材料の目安>

ひき肉	300g
玉ねぎ	1個
パン粉	1/2カップ
卵	1個
人参	大きめ1本
トマト水煮缶	1個
塩・こしょう	適宜
ローレル	1枚
オレガノ	少々

<作り方>

- 1.玉ねぎは半分はみじん切り、残り半分は薄切りに、人参は乱切りにする。
- 2.ひき肉にみじん切りの玉ねぎとパン粉、卵を混ぜ、塩こしょうも少しふってよく練り混ぜ、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- 3.鍋にサラダ油を熱して薄切りの玉ねぎを炒め、ミートボールを入れて、転がしながら表面に焼き色をつける。
- 4.表面が固まったら人参も加えてさっと炒め、トマト水煮缶、塩、こしょう、ローレル、オレガノ少々を加えて煮込む。
- 5.煮詰まったら味を塩こしょうで味を調べ、ぽってりした感じまで煮詰める。

心とカラダのワンポイントレシピ

不幸な自分を演じていると、

潜在意識がさらに不幸を呼び寄せます。

だから幸せな自分を演じることも、とっても大切