

日 ミックス野菜のシチュー

材 料【2人分】

タマネギ…1/2個	ナス…1本
パン粉…大さじ2	キャベツ…1/3玉
合いびき肉…150g	オリーブ油…大さじ1
卵黄…1個分	ホールトマト…1缶
<u>塩…少々</u>	白ワイン…50cc
<u>こしょう…少々</u>	おろしニンニク…小さじ1
<u>ミックスハーブ…少々</u>	<u>塩…少々</u>
揚げ油…適量	<u>こしょう…少々</u>
ニンジン…1/2	<u>ミックスハーブ…少々</u>
パプリカ…1/2個本	粉チーズ…適量

作り方

- ①タマネギはみじん切りにし、ラップはせずレンジで1分半ほど加熱して水分をとばし、パン粉を混ぜて冷ましておく。
- ②ボウルに合いびき肉、卵黄、塩こしょう、ミックスハーブを入れて混ぜ、①も加えてさらに練り混ぜる。ミートボールを10個作り、160℃の油で揚げるとる。
- ③ニンジンは5mm幅のいちょう切り、パプリカは大きめの乱切り、ナスは1cm幅の輪切り、キャベツはざく切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、ニンジンとパプリカを炒め、ホールトマト、白ワイン、おろしニンニク、塩こしょう、ミックスハーブを入れ、フタをして火にかける。
- ⑤沸騰したらナス、キャベツ、②のミートボールを入れ、煮込む。
- ⑥器に盛り、粉チーズをふる。

