



適温調理

サポート

材料 (12個分)

<ミートボールのタネ>

A 合挽き肉	400g
ベーコン (みじん切り)	2枚 (約30g)
塩	小さじ1/2
ナツメグ	1~2ふり
玉ねぎ (みじん切り)	240g
イタリアンパセリ(フレッシュ)(みじん切り)	4g
水	40mL
強力粉	大さじ1・1/2

オリーブ油	大さじ1
にんにく (みじん切り)	1かけ

<トマトソース>

B トマト缶 (カット)	200g
コンソメ (顆粒)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

③を合わせておく

塩	少々
黒こしょう	適量
サワークリーム	適量

作り方

1. 下準備

① **A**のミートボールのタネを粘りが出るまでよく混ぜ、12個に分け、丸める。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・オリーブ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「016」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・にんにくを香りが出るまで炒める。



・目安時間になったら、①を入れる。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・①を、様子を見て裏返ししながら両面焼き色を付ける。



- ・目安時間になったら、**B**のトマトソースを加え、ひと混ぜする。
- ・ふたをする。

5. 工程3

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・様子を見てかき混ぜながら煮込む。



・目安時間になったら、「切」ボタンを押し。

6. 仕上げ

塩、こしょうで味を調える。
器に盛りつけ、サワークリームを添える。