



## “酸味マイルド” ミートボールのポントマト煮

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

失敗しにくく簡単に出来るポンジュースとトマトの煮込み料理。  
甘酢によく似た味付けで、夕食の一品にも、子供のお弁当にもぴったりです。

香り



作って *Eating!*  
食べてみました。

ポンジュースとトマトの酸味がお肉に染み込んで、風味豊かに仕上がります。たまねぎ・にんじんなどを炒めた野菜と一緒に煮込んだり、お肉を平らに焼いてパンに挟んだりしても美味しいです。

### ▶ 作り方

1. ボウルに合挽き肉・パン粉・卵・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。粘りが出るまで混ぜたら、24個に分けて丸めておく。
2. フライパンを熱してサラダ油をひき、中火で[1]を転がしながら焼く。全面に程よい焦げ目がついたら、一度火を止めて、フライパンに溶けだした脂を取り除く。
3. フライパンに煮込みソースの材料を加え、再び火にかける。蓋をして肉に味が染み込むまで約10分程度弱火で煮る。
4. 味が染み込んだら、器に盛り、できあがり。

### ▶ 一口メモ

酸味が強い場合は、砂糖で味を調整するようにしてください。

### ▶ 材料(4人分)

合挽き肉…………… 400g  
パン粉…………… 50g  
卵…………… 1個  
塩…………… 小さじ1/2  
こしょう…………… 適量

### ▷ 煮込みソース

ポンジュース…………… 350ml  
ホールトマト…………… 200g  
しょうゆ…………… 大さじ1  
トマトケチャップ…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
こしょう…………… 適量  
砂糖…………… 適量

