

お子様が喜ぶレシピ

地中海風チキンのミートボール

材料（4人分）

鶏ひき肉 600g
にんにく（つぶす） 2かけ
グリーンオリーブ（刻む） 大さじ2
おろしたパルメザンチーズ ¼カップ
塩と黒こしょう
パン粉 ¼カップ
刻んだトマト缶 2缶 x 400g
トマトピューレ 1カップ
砂糖 小さじ1/2
フレッシュバジル（刻む） ½カップ
クスクスまたはショートパスタ（盛り付け時にそえる）



作り方

1. オーブンを 180°C に予熱する
2. パイレックス ミキシングボウルにひき肉、にんにく、オリーブ、パルメザンチーズ、塩、黒こしょう、パン粉を合わせ、手で混ぜる。
3. 大き目の食べやすいミートボールに成形し、ベイキングシートをしいたパイレックス 蓋付きキャセロール（または深めのグラタン皿）に並べる。
4. 20 分間冷蔵庫で休ませる。
5. フライパンを中火にし、オリーブオイルをうすくひく。ミートボールが少し焦げ目がつくぐらいまで火をとおり、ペーパータオルに置き油をきる。
6. トマト缶、トマトピューレ、塩、黒こしょうと砂糖をキャセロールに合わせ、ミートボールを並べる。
7. 蓋をして、15分オーブンで調理し、取り出して蓋をとる。バジルを入れ、今度は蓋無しで10分調理する。
8. オーブンから取り出し、5分置く。クスクスカショートパスタを添えていただく。