

表2 ミートボール

	材 料	分 量
		10人分
	鹿肉ミンチ バラ肉	500g
	鹿肉ミンチ もも肉	500g
	玉ねぎ	2個
	パン粉	300g
	卵	3~4個
	トマトソース	300cc
	ケチャップ	100g
	オリーブ油	適量
	食塩	適量
	胡椒	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは、みじん切りにして炒めておく。  
トマトソースは、ホールトマトをミキサーにかけて粗く潰しておく。
- ② ボールに炒めた玉ねぎ（ソース用に一部残しておく）、卵、パン粉を入れて食塩、胡椒をして混ぜ合わせ、さらに鹿肉ミンチを加えて粘りが出るまで、捏ねるようにしてよく混ぜ合わせる。
- ③ 生地をボールに叩きつけて空気を抜き、50等分して団子に丸め、オーブンで10分位焼く。
- ④ 鍋にトマトソースとケチャップ、炒めた玉ねぎを入れて一煮立ちさせたら、③のミートボールを加え、煮立ったらアクを除いて食塩と胡椒で味を整える。

<使い方>

スープ、煮込み、弁当のおかず など



ミートボールのスープ