

おだしのうね乃



材料（2～3人前）

【タネ】

おだしのパックじん（緑） 1パック

豚ミンチ 350g

玉ねぎ 1個（約130g、みじん切り）

木綿豆腐 150g（水切りをする）

塩 小さじ1

胡椒 少々

【ソース】

万能だしジュレ 1個

無塩トマトピューレ 440g

塩 小さじ1弱

胡椒 少々

油 適量

にんにく ひとかけ



にんじんご飯と一緒に食べても
美味しいです◎お好みでヨーグル
トをかけて

おだしで楽しむポルペッテ

疲労回復に役立つ豚肉のビタミンB1、その吸収を助ける玉ねぎ、そしてカラダを整えるお豆腐など、夏に嬉しい栄養がたっぷり詰まったポルペッテで美味しく元気に夏を過ごしませんか？

【作り置き＆冷凍保存OK!】

作り方

- 1 ボウルに豚肉を入れて塩小さじ1、緑じんの中身を振り入れ軽く捏ねる
- 2 さらに胡椒・みじん切りの玉ねぎ・水切りした豆腐を少し割って入れ、馴染むまで捏ねる
*しっとりさが足りない場合はオリーブ油や牛脂を入れてもOK
- 3 2で作ったタネを手で丸める（1個約30g×18個）
- 4 鍋に油を1cmほど注ぎ、包丁の腹で潰したにんにくを入れ中火でじっくりと香りが立つまで加熱する
- 5 丸めたタネを入れ表面に焼き色が付くくらいまで揚げ焼きにする
- 6 焼けたら一度トレーにお肉を取り出し、油を他の容器に移す
- 7 油を少し残し、お肉をまた鍋に戻す *残った油はお肉の旨味が凝縮されているのでフライドポテトなど作ると美味しいです◎
- 8 トマトピューレ・だしジュレ・塩・胡椒を入れ10本ほど煮込んで完成 *揚げ焼きした時の油を回し入れても美味しいです *今回はソースをご飯やパスタにかけても楽しめるよう、トマトピューレをたっぷり使用しています。分量の半分で作ってもOK!

このレシピで使った商品



万能だしジュレ
おだしのパックじん緑