



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「合挽ミンチ」を使った 揚げないミートボール



一人あたりのエネルギー <b>233kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

	当社自慢の品 合挽ミンチ	300g
A	卵	1個
	片栗粉	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	玉ねぎ	1/2個
B	和風だし	1カップ
	ケチャップ	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

### ■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに捏ね、20等分にして丸める
- ③フライパンにだし汁を沸騰させ、②を入れて灰汁を取り除きながら2~3分程度茹で、裏返したらフタをして中火で3分程度煮込む
- ④フタを外し、中火で水分を飛ばす
- ⑤④にBを加えて全体に煮絡める

cooking memo