



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.



## お肉料理でハッピークリスマス 北欧風ミートボール



一人あたりのエネルギー <b>835kcal</b>	食塩相当量 <b>1.7g</b>	調理時間 <b>約30分</b> <small>*冷蔵庫に置く時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

豚肉 ミンチ	300g
塩・こしょう	少々
ナツメグ	少々
溶き卵	1個分
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ3
バター	20g
ヨーグルト	50g
生クリーム	100cc
粒マスタード	大さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
乾燥パセリ	適量

### ■作り方

- ①ヨーグルトはザルに開け水気を切り、キッチンペーパーで包み冷蔵庫で一晩程度置く
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③ボウルに②とAを入れてよく捏ね、丸く成形する
- ④フライパンにサラダ油、バターを入れて熱し、③を並べ、弱火で10分程度両面に焼き色がつくまで焼き、お皿に盛り付ける
- ⑤フライパンの汚れを拭き取り、残った肉汁に①とBを加えてひと煮立ちさせる
- ⑥④に⑤をかけ、パセリをふる

cooking memo