



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.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

ミートボール



一人あたりのエネルギー 367kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

豚肉 ミンチ	300g
たまねぎ	1/2個
パン粉	20g
たまご	1個
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	大さじ4
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ3
B めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
水	大さじ3

■作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする
- ②ボウルに豚肉ミンチ、①、Aを入れてよく混ぜる
- ③②をひと口大に丸め、薄力粉をまぶし、180℃に熱した油でカリッと揚げ、取り出しておく
- ④③の油を別の容器に移し、フライパンの汚れを拭き取る
- ⑤④のフライパンによく混ぜたBを入れ、加熱し、沸騰したら③を戻し入れ煮絡める

cooking memo