



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.



ナッツを料理していただきます!  
電子レンジで簡単! ナッツ入りミートボール



一人あたりのエネルギー <b>398kcal</b>	食塩相当量 <b>2.3g</b>	調理時間 <b>約15分</b> <small>*粗熱を取る時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

有馬芳香堂 食塩無添加 ハイクオリティナッツ	20g
玉ねぎ	1/4個
合挽ミンチ	200g
パン粉 (乾燥)	大さじ2
A 片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	100ml
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
B しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1
片栗粉	小さじ1
有塩バター	5g
有馬芳香堂 食塩無添加 ハイクオリティナッツ (トッピング用)	3g
ドライバセリ	少々

### ■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、ハイクオリティナッツは細かくきざむ
- ②Bの材料は混ぜ合わせておく
- ③ボウルに①とAを入れてよく捏ね、12等分に丸める
- ④⑥を耐熱容器に並べてラップをし、600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ⑤④に②をかけた後、バターを加え、更に600Wの電子レンジで2~3分程度加熱したら、よくかき混ぜて絡め、そのまま少し冷ます
- ⑥トッピング用のハイクオリティナッツを細かくきざむ
- ⑦お好みで温めなおし、器に盛って⑥とドライバセリをのせる

cooking memo