

家庭で作るミートボール

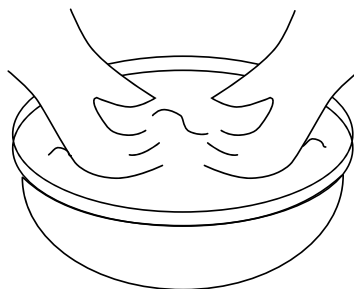
4人分



ミートボールの材料

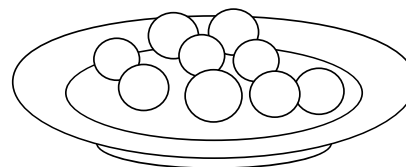
- ・合いびき肉 750g
- ・玉ねぎのみじん切り 1個
- ・ニンニクのみじん切り 1片
- ・パン粉 100g
- ・卵 1個
- ・牛乳 小さじ5
- ・塩コショウ 適量

1



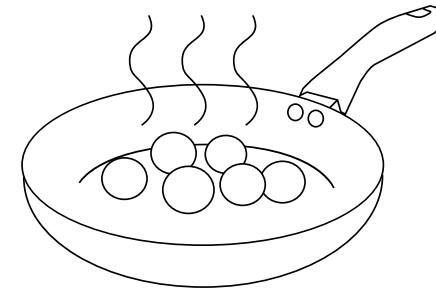
ミートボール: 合いびき肉を手でほぐしながら混ぜる。玉ねぎのとニンニクのみじん切り、パン粉、卵を加えてさらに混ぜる。牛乳を加え、塩コショウで味付ける。

2



1のタネを小さく丸める。平らな皿に並べてラップをかけ、冷蔵庫で2時間冷やす。この工程を加えることで調理中の型崩れを防ぐ。

3

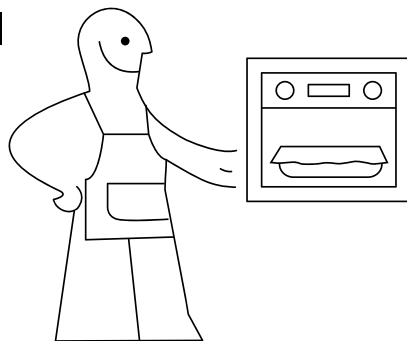


フライパンに油をひき、中火で温める。温まったらそっとミートボールを乗せ、全体に焼き色を付ける。

クリームソースの材料

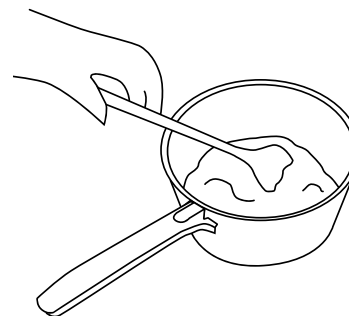
- ・バター 40g
- ・小麦粉 40g
- ・ブイヨンもしくはコンソメ 300ml
- ・生クリーム 150ml
- ・醤油 小さじ2
- ・マスタード 小さじ1 (あればディジョンマスタード)

4



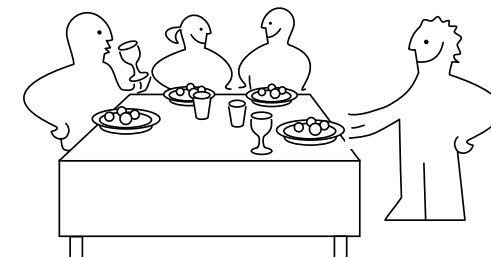
焼き色が付いたら耐熱皿に入れ、ホイルをかけて予熱(オーブンで180°C、ファン付きオーブンで160°C)したオーブンに入れ、30分焼く。

5



スウェーデンの代表的なクリームソース: バター 40gを鍋で溶かす。小麦粉40gを加え、2分ほど混ぜる。ブイヨン(またはコンソメ) 300mlを加え、さらに混ぜる。生クリーム150ml、醤油小さじ2、マスタード小さじ1を加える。ソースにとろみがつくまでことごと煮込む。

6



マッシュポテトや茹でた小ぶりの新じゃがなど、お好みのポテト料理を添えていただく。