

IKEA風ミートボール

【入賞】 ●杉本真衣(43歳) 愛知県名古屋市



材料(4人分)

・ジャガイモ	中4コ
・玉ねぎ	1コ(200g)
・パン粉	大さじ3
・牛乳	大さじ1
・合びき肉	350g
・塩	適量
・胡椒	少々
・卵	1コ
・小麦粉	大さじ2
・バター	20g
・牛乳	200ml
・ミートボールの茹で汁	400ml
・生クリーム	50ml
・岩塩	小さじ1/2~3/4
・パセリ	適宜

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて蒸す。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、600Wの電子レンジに4分間かけて冷ます。
- 3 パン粉を牛乳大さじ1にひたし、合びき肉に塩・胡椒で下味をつけ、卵と②を混ぜる。
- 4 小麦粉をフライパンで色がつくまで炒り、バターを入れて炒め、牛乳を入れ沸かす。
- 5 ③を16等分に分け、茹でる。(茹で汁を使用するので捨てない)
- 6 ④に⑤の分量の茹で汁を加え、ミートボールを入れて煮込んだら、生クリームと岩塩で味を整えて①と一緒に器に盛り、パセリを散らす。

ひとくち
アドバイス

合びき肉に塩でしっかりと下味をつけてから煮込むと、肉のうま味が出て、キリッとした味わいになります。

