

# 北欧風 米粉のミートボール

調理はカンタン

3Step

～チェリーのジャムを添えて～

初めての味かも!

## ■ 材料 (4～5人分)

くわいホール 1/2缶 (粗みじん切り)

合挽き肉 500g

卵 1個

塩 小さじ2 (8g)

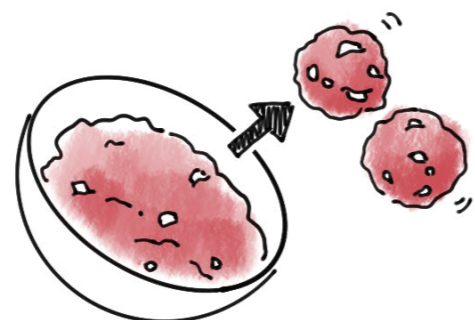
砂糖 大さじ1 (10g)

玉ねぎ 1個 (みじん切り)

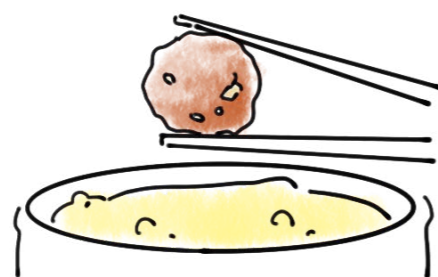
米粉 100g



1 全ての具材をボールに合わせ、1個50gに丸める。



2 中温の揚げ油で、カラッと揚げる。



3 皿にミートボールを盛り付け、チェリーのジャムを添えます。仕上げにディルなどを飾ったら、でき上がり!



## ★ チェリーのジャム

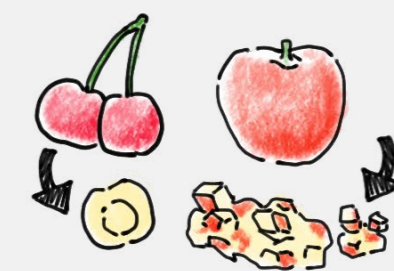
### ■ 材料

チェリー枝付M 1/2缶 (枝・種なしで100g)

りんご 1/2個

砂糖 大さじ2 (20g)

1 チェリー枝付Mは、枝と種を取り除き、りんごは皮付きのまま、みじん切りにする。



2 鍋に1と砂糖を加え、水気が無くなるまで煮たら、でき上がり!

