

# HAPPY HALLOWEEN おうち Party



## 北欧風 クリームソース の ミートボール

### 材料 (4人分)

- ミートボール
- ・牛豚あひびきミンチ ... 600g
  - ・玉ねぎ ... 150g (中1つ) ミジンコ
  - ・パン粉 ... 30g
  - ・こしょう、塩 ... 少々
  - ・パセリ ... 小さじ1
  - ・ナツメグ ... 小さじ1/2



- ・バター ... 30g
- ・小麦粉 ... 大さじ4
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・ブラウンマッシュルーム ... 6個
- ・ホワイトマッシュルーム ... 6個
- ・牛乳 ... 800ml (要調整)
- ・デミグラスソース ... 70g (市販のもの)
- ・塩、こしょう ... 味みながら調整
- ・食料のハーブ



### 作り方

- ① フライパンに油をひきたまねぎが透きとおってきたらバットにうつし冷ます。
- ② ボールにミートボールの材料と①を加えしっかりこねてピンポン玉程度の大きさに丸めていく。
- ③ 深めのフライパンか鍋に油をひきミートボールを焼く。全体に色がついたら白ワインを5分程煮出し一度取り出す。フライパンの余分な脂をふきとる。
- ④ バターを入れ七割きたいたら小麦粉を加えこぼないように10分程火を通し牛乳を少しずつ加えその都度しっかりとまぜダマがなくなるように加えていく。デミグラスソースも加えたらミートボールとマッシュルームを入れ10分程煮つめる。中身に火が通っていればOK。塩こしょうで味を整えて完成。

