

2025 年 8 月号

【料理名】クミンのミートボール



【主材料】（2 人分）

合びき肉……250g

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

にんにく……1 片

A クミン（ホール）、塩……各小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

B プレーンヨーグルト……大さじ 3

B オリーブ油……小さじ 2

B こしょう……少々

パセリ（みじん切り）……適量

【作り方】

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. ひき肉はよく練り、①と A を加えてさらに練り混ぜ、6 等分して丸める。
3. フライパンにオリーブ油小さじ 2 を中火で熱し、②を並べ入れる。3 分ほど焼いて返し、さらに 3 分ほど焼いて中まで火を通す。
4. 器に盛って合わせた B をかけ、パセリを散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。