

オリパラ給食レシピ



ショットブール (スウェーデンのミートボール)

スウェーデンの伝統的家庭料理です。スウェーデンでは、苺桃ジャム（甘くないもの）をつけて食べるのが特徴です。

《スウェーデン》

材料名	1人分
牛肉	20 g
豚肉	30 g
パン粉	10 g
卵	5 g
A 玉ねぎ(みじん切り)	8 g
牛乳	10 g
オールスパイス	適宜
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
オリーブ油	0.5 g
バター	3 g
小麦粉	0.6 g
生クリーム	3 g
赤ワイン	0.8~ g
水	10 g
パセリ(みじん切り)	0.1 g
塩	適宜
こしょう	適宜



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

- ① Aの材料をすべて混ぜて直径2cmくらいの団子を作る。(約6個)
- ② オリーブ油をフライパンに入れ①を焼く。
- ③ ②の肉団子を取りだし、フライパンの油をペーパーで吸い取ってバターを足して小麦粉を炒める。水を足してのばし、赤ワイン、生クリームを入れ混ぜ合わせ、塩、こしょうをふり、パセリを入れてソースを作る。
- ④ 肉団子にソースをかける。
(苺桃ジャムをかけて頂く。なければソースのみでよい。)

