

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：2人分

- カリフラワー: 1/2個 (蒸したもの)
- ひき肉: 200g
- 玉ねぎ: 1個 (みじん切り)
- パン粉: 1/4カップ
- 卵: 1個
- パルメザンチーズ:  
1/4カップ (すりおろし)
- バジル: 2大さじ (みじん切り)
- 塩: 少々
- こしょう: 少々

## 作り方

1. 蒸したカリフラワーをざく切りにします。
2. ボウルにカリフラワー、ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、パルメザンチーズ、バジル、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせます。
3. 混ぜた具材から適量を取り、手で丸めてミートボールの形にします。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、ミートボールを並べて焼きます。全面にこんがりとし焼き色がつくまで焼きます。
5. 焼き上がったミートボールを取り出して完成です。

- オリーブオイル: 大さじ2