

Ikea Swedish Meatballs

Makes about 20-30 (25 g each)

Serves about 4

Meatballs

- 750 g beef & pork mixed, minced
- 1 onion, finely chopped
- 1 clove of garlic (crushed or minced)
- 100 g panko breadcrumbs
- 1 egg
- 5 T of milk (whole milk)
- Salt and pepper

Cream sauce

- 40 g butter
- 40 g plain flour
- 300 ml bouillon (or consommé)
- 150 ml heavy cream (48%)
- 2 tsp soy sauce
- 1 tsp Dijon mustard



Meatballs:

1. Mix **beef** and **pork** mince with your fingers to break up any lumps.
2. Add finely chopped **onion**, **garlic**, **panko**, **egg** and mix.
3. Add **milk** and season well with **salt** and **pepper**.
4. Shape mixture into small, round balls (Use small scoop). Place on a clean plate, cover and store in the fridge for **2 hours** (this will help them hold their shape while cooking).
5. In a frying pan, heat oil on **medium heat**. When hot, gently add meatballs and brown on all sides.
6. When browned, add to an ovenproof dish and cover. Place in a hot oven (**180°C conventional** or **160°C fan**) and cook for a further **30 minutes**.

Cream sauce:

1. Melt **butter** in a pan.
2. Whisk in **flour** and stir for **2 mins**.
3. Add (**bouillon** and continue to stir.
4. Add **heavy cream**, **soy sauce** and **mustard**. Bring it to simmer and allow sauce to thicken.
5. Serve with creamy mashed potatoes or mini new boiled potatoes.

Notes:

Traditionally served with pickled cucumbers, red cabbage, hearty bread, boiled or roasted new potatoes with dill

Nutrition (when split into 20 meatballs (5-6 per serving))

Meatballs (per serving, about 5–6 meatballs):

- **Calories:** ~350 kcal
- **Protein:** ~25 g
- **Fat:** ~20 g
- **Carbohydrates:** ~10 g
- **Fiber:** ~0.5 g

Cream Sauce (per serving, ~75 ml):

- **Calories:** ~150 kcal
- **Protein:** ~2 g
- **Fat:** ~15 g
- **Carbohydrates:** ~3 g

Portion Nutritional Breakdown:

Including mashed potatoes (200 g per serving), a green vegetable (e.g., steamed broccoli, 100 g), and lingonberry jam (1 tbsp or ~15 g):

- **Calories:** ~550–650 kcal
- **Protein:** ~30 g
- **Fat:** ~30 g
- **Carbohydrates:** ~40 g
- **Fiber:** ~3–5 g

Ikea スウェーデンミートボール

約 20~30 個 (1 個約 25g)

4 人分

ミートボール

- 牛豚合い挽き肉 : 750g
- 玉ねぎ (みじん切り) : 1 個
- ニンニク (つぶすかみじん切り) : 1 片
- パン粉 : 100g
- 卵 : 1 個
- 牛乳 (全脂) : 大さじ 5
- 塩、こしょう : 適量

クリームソース

- バター : 40g
- 小麦粉 : 40g
- ブイヨンまたはコンソメ : 300ml
- 生クリーム (48%脂肪分) : 150ml
- 醤油 : 小さじ 2
- デイジヨンマスタード : 小さじ 1

ミートボール作り方

1. 牛豚合い挽き肉を手でほぐし、塊がなくなるようにします。
2. 玉ねぎ、ニンニク、パン粉、卵を加え、よく混ぜます。
3. 牛乳を加え、塩とこしょうでしっかり味付けします。
4. 混ぜた材料を小さな丸いボール状に成形します (小さいスプーンを使うと便利)。清潔なお皿に並べ、ラップをして冷蔵庫で **2 時間** 冷やします (形が崩れにくくなります)。
5. フライパンに油を **中火** で熱し、ミートボールをそっと入れて全面を焼き色が付くまで焼きます。
6. 焼き色が付いたら耐熱皿に移し、カバーをして、**180°C (コンベンショナル)** または **160°C (ファンオーブン)** で **30 分間** 焼きます。

クリームソース作り方

1. 鍋にバターを溶かします。
2. 小麦粉を加え、**2 分ほど** 混ぜながら炒めます。
3. ブイオンを少しずつ加え、混ぜ続けます。
4. 生クリーム、醤油、マスタードを加え、沸騰させてとろみがつくまで煮ます。
5. クリーミーなマッシュポテトや小さな新じゃが (茹でたもの) と一緒にサーブします。



備考

伝統的には、ピクルスにしたきゅうり、赤キャベツ、しっかりしたパン、ディル入りの茹でたまごまたはローストした新じゃがと一緒に提供されます。

栄養情報（20個に分けた場合、1人5～6個分）

ミートボール（1人分、約5～6個）：

- カロリー：約 350 kcal
- タンパク質：約 25 g
- 脂質：約 20 g
- 炭水化物：約 10 g
- 食物繊維：約 0.5 g

クリームソース（1人分、約 75 ml）：

- カロリー：約 150 kcal
- タンパク質：約 2 g
- 脂質：約 15 g
- 炭水化物：約 3 g

全体の栄養素（マッシュポテト 200g、緑の野菜（例：蒸したブロッコリー100g）、リンゴンベリージャム大さじ1（約 15g）を含む場合）：

- カロリー：約 550～650 kcal
- タンパク質：約 30 g
- 脂質：約 30 g
- 炭水化物：約 40 g
- 食物繊維：約 3～5 g