

# RECIPE CARD



## キビ (アラブ風肉だんご)

トリーゴ・パラ・キビは小麦を粗挽きし乾燥させたもので、主に「KIBE(キビ)」というアラブ風肉だんごをつくるための挽き割り小麦です。ミネラルが多く含まれ、小麦パンやコロッケの材料としても使えます。




### INGREDIENTS

- トリーゴ・パラ・キビ (挽き割り小麦) … 200g
- ひき肉 … 200g
- 玉ねぎ … ½個
- ミント … 10g
- イタリアンパセリ … 10g
- 塩 … 適量
- コショウ … 適量

約8人分 (25個分)



こちらの商品を使用したレシピ!! 



### INSTRUCTIONS

01. 水に2時間つけておいたトリーゴ・パラ・キビをよく水切りしておく。
02. 玉ねぎ・ミント・イタリアンパセリ・塩・胡椒を加え、ミキサーにかける。
03. ボールに(01)と(02)を入れ、さらにひき肉を加え、よくこねる。
04. スイートポテトくらいの大きさで、サツマイモ型に丸め、黄金色になるまでしっかり揚げたら、約8人分のキビの出来上がり!