

03 主菜 ミートローフ

memo 数値：1人分

エネルギー 293Kcal

たんぱく質 20.2g

塩分 2.2g



レシピ Recipe

<準備物> アルミ製のパウンドケーキ型(18cm×8cm×5cm)

<準備> オーブンを180度に予熱しておく。

- 1 玉ねぎと人参をみじん切りにし、軽く炒めてから粗熱をとっておく。
- 2 グリンピースを茹で、チーズを角切りにする。
- 3 合い挽きミンチと①を混ぜ合わせ、卵、牛乳に浸したパン粉、塩、こしょうを加えてしっかりこねて、②を加えて混ぜ合わせる。ボールに叩きつけるようにして空気を抜く。
- 4 パウンドケーキ型に③を敷き詰め、型を2~3回トントンと落として、空気を抜く。
- 5 180度に予熱したオーブンで④を15分焼く。その後、温度を200度に上げて、焼き目を付ける(3~5分程度)。
- 6 冷めたら型から取り出して切り分け、トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせたソースをかける。

栄養士・調理師から一言

ミンチの粘り気が出るまでしっかりこねることでふっくらと軟らかい仕上がりになります。焼く前にしっかり空気を抜いて置くことで破裂を防いできれいに焼けます。

材 料	数 量
合い挽きミンチ	240g
玉ねぎ	60g
人参	20g
グリンピース	20g
プロセスチーズ	40g
卵	1/2個
牛乳	大さじ2
パン粉	大さじ7
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
〈付け合せ〉	
アスパラガス	100g
塩	少々

(分量は1型4人分です)

