

ミートローフ

友愛富士見町保育園



《材料》

約4人分

・ 合いびき肉	300g
・ 玉ねぎ	150g
・ 人参	50g
[A] ・ パン粉	15g
・ 木綿豆腐	60g
・ スkimミルク	20g
・ 固形コンソメ	5g
・ コーン缶	20g

《作り方》

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにし、炒めます
- ② 合いびき肉に ① を入れ、よく混ぜます
- ③ ② に [A] を加え混ぜます
- ④ バットに敷き詰め、中に火が通るまで170℃のオーブンで約15分焼きます
粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って盛り付けます

～オーブンの代わりに電子レンジを使う場合～

③をラップに包み棒状に形を整え、両端をねじります。
耐熱皿にのせ600Wで6～8分加熱します。竹串などで刺してみても、
透明な肉汁がでたら火が通っています。粗熱がとれたら適当な厚さに切ります。

- ◆ とうもろこしの他に、枝豆などを入れても美味しく仕上がります
- ◆ 豆腐やスキムミルクなしでも作れます
- ◆ お好みでソースをかけると違った味が楽しめます
(ウスターソース大さじ1 + ケチャップ大さじ3)

