

ミートローフ



材料（4個分）

豚挽肉150g 塩・こしょう・ナツメグ 各少々
玉ねぎ1/2個 にんじん（みじん切り）大さじ1
ピーマン（みじん切り）大さじ1
パン粉大さじ山盛り1 だし汁 大さじ1
油適量 ケチャップ・ソース 適量

☆照り焼きソースも人気です☆

醤油・みりん・砂糖を同量ずつ小鍋に入れ煮立たせて照り焼きソースを作ります。照り焼きソースは焼き上がったミートローフに塗ります。

作り方

- 1 野菜はすべてみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を薄く引き、タマネギ・にんじん・ピーマンをよく炒め、バットに広げ、冷ましておく。
- 3 パン粉はだし汁に浸しておく。
- 4 ボールに、ひき肉、炒めた野菜、だし汁に浸したパン粉、塩・こしょう・ナツメグを入れ、よく練り混ぜる。
- 5 オーブンの天板に1~2cmの厚さにたいらになるようにならず。オーブンは予熱しておく。
- 6 オーブンで焼く（180℃7分、200℃3~5分）。
- 7 ケチャップとソースは同量合わせてケチャップソースを作る。

パン粉をふやかす牛乳・つなぎの卵は今年度の東部センターのひき肉料理では使用していません。パン粉をふやかすのにはだし汁を使用しています。

♪ワンポイント

野菜のみじん切りはフードプロセッサーだと細かくなります。野菜の汁ごとじっくりと炒めることでうまみも栄養素も残しながらも野菜の食感が少なくなり肉になじみやすくなります。