

4. ミートローフ

●材料

(4人分 20×8×6cmパウンド型1台分)

合いひき肉……………280g

卵……………3個+1個

パン粉……………20g

牛乳……………80cc

塩こしょう……………少々

ナツメグ……………少々

人参……………100g

玉ねぎ……………120g

ミックスベジタブル……………50g

バター……………10g

A { ケチャップ……………1/4カップ
ウスターソース……………1/4カップ
焼き上がった時の肉汁



●作り方

- 1 卵は3個をゆで卵にして、殻をむく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにバターを入れてミックスベジタブルと一緒に炒めて、冷ます。
- 3 パン粉に牛乳を加えて浸しておく。人参はすり下ろして軽く水気を絞る。
- 4 ボールにひき肉と②③と卵1個と塩こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜる。
- 5 パウンド型にオーブンシートを敷き、型の1/3の高さまで④の肉タネを詰める。ゆで卵を並べて少し押さえる。残りの肉タネを空気が入らないように押し込みながら入れる。
- 6 200度に熱したオーブンで35分焼く。(表面が焦げるときはアルミホイルをかぶせる)竹串を刺して透明な肉汁がでたら完成。
- 7 フライパンにAを入れて軽く火をとおす。
- 8 焼き上がったミートローフを8等分に切る。
- 9 お皿に盛って、⑦のソースをかける。