



ミートローフ



材料(子ども2人分 大人2人分)

豚ひき肉	240g
にんじん	60g (1/2本)
玉ねぎ	60g (1/2ケ)
ピーマン	30g (1ケ)
にんにく	1g (1/2かけ)
パン粉	42g (大さじ14g)
牛乳	60cc (大さじ4)
卵	60g (1個)
塩	3g
こしょう	少々
油	適量
ウスターソース	4g (小さじ1弱)
ケチャップ	6g (小さじ1強)
三温糖	2g (小さじ1弱)

<作り方>

- ① 野菜はみじん切りにし、にんにくはすりおろす。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② 豚ひき肉に①、溶き卵、塩、こしょうを加えよく練る。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷いて厚み、形を整えて、上に油を塗ってオーブンで焼く。
(170℃15~20分)
- ④ 粗熱をとって切り分ける。
- ⑤ ウスターソース、ケチャップ、三温糖を混ぜてソースを作り、ミートローフにかける。

苦手な野菜も細かくみじん切りにして混ぜ込むことで、食べやすくなります。また栄養価もアップします。



にんにくは香りで食欲をそそり、疲労回復効果があります。冷やして細かく刻むとより風味が出ます。