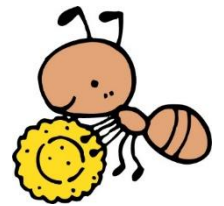




ミートローフ



<材 料>

4人前

合いびき肉 300g 玉ねぎ 1/2個 卵 1個 絹ごし豆腐 1/2丁

パン粉 1カップ ミックスベジタブル 100g 生姜 1片

※中濃ソース 大さじ4 ケチャップ 大さじ4 みりん 小さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、少量の油で炒める。生姜はすりおろしておく。
- ② ボールに合いびき肉・玉ねぎ・卵・豆腐・パン粉・生姜のしぼり汁を入れよくこねる。
- ③ ②にミックスベジタブルを加えさらにこね、ドーム型にととのえ、アルミ箔を巻いて包む。
- ④ ③を25分程蒸し器で蒸す。※の材料を小鍋で温めてソースを作る。
- ⑤ お好みでカットして、ソースをかけて出来上がり。



<ワンポイント>

蒸し器で蒸すことで、柔らかく出来ました。蒸し上がりは、アルミ拍の上から竹串を刺して肉汁が透き通っていたら完成です。