

人気献立レシピ

## ミートローフ



### 【材料】 4人分

豚ひき肉	300g
鶏ひき肉	360g
木綿豆腐	75g
玉ねぎみじん切り	150g
Mix ベジタブル	50g
豆乳	大さじ3
パン粉	30g
塩コショウ	少々
【ソース】	
ケチャップ	大さじ7
中濃ソース	大さじ1
本みりん	大さじ1
赤ワイン	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ①すべての材料を練り混ぜてハンバーグ生地にします。この時パン粉に先に豆乳を混ぜておくきましょう。
- ②オーブンを200℃に温め始めます。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、長いドーム型(ミートローフの形)を作ります。
- ④200℃に温まったオーブンで20分焼きます。
- ⑤焼いている間にソースを作ります。ソースの材料をすべて合わせ、弱火で加熱します。
- ⑥焼けたミートローフを好きな大きさにカットして、ソースをかけていただきます。

### 【一ロアドバイス】

- ミックスベジタブルはブレンダーで少し砕いてから混ぜるとカットするときにきれいにカットできます。

