



こねて、詰めて
オープンへ!

彩り! ミートローフ

このコーナーのレシピはホームページに掲載しています!
ママの晴れごはん
http://www.k-hamashima.co.jp

完成イメージ

材料(4人分)

合挽き肉 500g
たまねぎ 150g
ミックスベジタブル 100g
ペビーチーズ(1個を6つに切り分ける) 1パック(4個入り)
ゆで卵 3個

生卵 1個
牛乳 100cc
パン粉 1カップ

【調味料】

ナツメグ 少々
塩 小さじ1/2
コショウ 少々

【ソース】

ウスターソース 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
醤油 大さじ1
リンゴ(すりおろす) 大さじ4
肉汁 大さじ1

【焼き型・作り方はページ下部参照】

牛乳1&パック 1パック

作り方

- 1 玉ねぎは、5mmの粗みじんに切り、電子レンジ600wで3分半加熱する。
- 2 パン粉は、牛乳を入れふやかしておく。
- 3 合挽き肉に、②と生卵、調味料を入れよく練り混ぜ、①とチーズ、ミックスベジタブルを加えさらに練り混ぜる。

- 4 加工した牛乳パックに約半量の③を敷き、真ん中にゆで卵を並べ、残りの③を入れゆで卵が見えないようにしっかり隙間なく入れる。**※空気が入らないように詰める**
- 5 180℃に熱したオーブンで55分程焼く。竹串を刺して透明な肉汁が出ればOK、アルミホイルをかぶせて、粗熱をとる。**※粗熱を取らずに切ると崩れやすい。**
- 6 ソースの材料を合わせ、ひと煮たちしたらソースの出来上がり。⑤を切り分け、ソースを掛けて召し上がれ。

熱いので
火傷に注意!!

「焼き型」を牛乳1&パックで作ってみよう

- 牛乳パックの片面を切り抜く
- 紙製ガムテープでしっかり留める
- 内側にオープンシートを敷く

Q. 今回のポイントは?
A. ①見た目も彩りよく楽しげに。
②冷蔵庫に常備しているような材料を使用。
③型は牛乳パックを使うので経済的♪
④ひと手間加えたオリジナルソースです。

Q. ハンバーグとどう違うの?
A. 大きな違いは...
●ミートローフは、長方形の型に入れてオーブンで焼きます。
●ハンバーグは、丸めてフライパンで焼きます。

Q. どんな料理?
A. アメリカの家庭料理で「ローフ」は、パンを意味しています。



ママ晴れQ&A

作ったお料理写真を郵送中/送り先はP27へ

東京印刷株式会社代表取締役 前田茂子
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター

前田茂子

写真募集

このコーナーのレシピを作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌やHPに掲載させていただくことがあります。

料理の写真に●お名前(ペンネーム)●ご住所●お電話番号を添えて下のメールアドレスまでお送りください!

bon
appetit!

Creer
プラス