

# ミートローフ



## 献立のワンポイント

★ ミートローフに合わせて、野菜たっぷりのスープや温野菜(ブロッコリーやカブや人参)を組み合わせるとバランスが良くなります。

★ ミートローフは金串で火が通っているか、確認してください!



## 材料

< 4人前 >

A

たまねぎ 120g(大 1/2個)  
サラダ油 小さじ1

B

合い挽き肉 200g  
塩 1g  
ナツメグ 少々  
パン粉 30g(カップ 1/4)  
卵(Mサイズ) 1個  
サラダ油 小さじ1

調味料

中濃ソース 20g  
トマトピューレ 20g  
赤ワイン 20g 1人分 226 kcal

< 作り方 >

1. Aの材料をフライパンで炒める。
2. Bの材料と1のたまねぎを、ボウルに混ぜあわせる。
3. サラダ油を引いて混ぜ合わせた2をオーブンで焼く。  
(目安 170℃ 15分余熱いれて)
4. 調味料を混ぜて、フライパンで煮詰める。  
焼いたミートローフを皿に盛りつけ、煮詰めたソースを添えたら、出来上がり。