

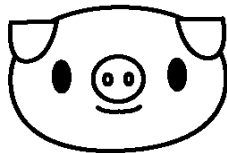
火を使わず、レンジで簡単に♪

☆ミートローフ



【材料】大人2人分、こども1人分

・豚挽肉	250g
・食塩	ひとつまみ
・玉葱	1/2個
・にんじん	1/4本
・ピーマン	2個
・卵	1個
・味噌	大さじ1
・とろけるチーズ	60g



【作り方】

- ①玉葱はみじん切り、人参、ピーマンは5ミリ角程度に切る。
- ②豚挽肉に食塩を入れてよく混ぜ、溶き卵、味噌、チーズを入れ、粘りが出てくるまでさらによくこねる。
- ③②に①を加えて混ぜる。
- ④広めにカットしたラップの上に③をのせて、太い楕円形に整え、なるべく空気が入らないように二重に包む。
- ⑤④の横につまようじ等で20か所程度穴をあける。
※破裂するのを防ぐため。
- ⑥大きめのお皿に⑤をのせてレンジで600W約8分間、加熱する。
※切り口を見て、赤みがあるようなら再度加熱する。

★火を使いたくない、暑い季節におすすめメニュー。

☆ミックスベジタブルを使ってもOK！カラフルになってきれいですよ。

★苦手な子が多い人参やピーマンもおいしく食べられます！！

献立例

ミートローフは<主菜>なので
ごはん、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！