

《主菜》 トマトミートローフ



トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用を持ち、老化の原因のひとつとされている活性酸素を減らす働きがあります。

▶材料（4人分）

牛ひき肉	80g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
パン粉	大さじ2と1/2
牛乳	大さじ1/2
卵	1/3個
塩	適宜
こしょう・ナツメグ	各少々
トマト	1/2個
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ2
赤ワイン・砂糖	各小さじ1
ベーキングトレイ	4枚

▶作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、トマトは1cmくらいの角切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ② トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、砂糖をよく混ぜ、タレを作る。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ひき肉、塩、こしょう、ナツメグ、牛乳、卵、パン粉を混ぜ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④ ③をベーキングトレイに入れ、上から②のタレをかけて、その上に刻んだトマトをのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分焼く。