

主菜



# 和風ミートローフ

豆腐と野菜も入ってとってもヘルシー♪  
野菜は粗めに刻んだ方が、歯ごたえを楽しめます。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 玉ねぎ……………40 g (1/4 個)</li> <li>• 人参……………20 g (1/8 本)</li> <li>• れんこん……………50 g (小1/2 節)</li> <li>• サラダ油……………小さじ1</li> <li>A { <ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚ひき肉……………120 g</li> <li>• 鶏ひき肉……………80 g</li> <li>• 押し豆腐……………40 g</li> <li>• おろししょうが…一かけ分</li> <li>• 塩……………一つまみ</li> <li>• こしょう……………少々</li> <li>• 卵……………1/2 個</li> <li>• パン粉……………1/2 カップ</li> <li>• 牛乳……………大さじ1</li> </ul> </li> <li>B { <ul style="list-style-type: none"> <li>• ケチャップ…小さじ4</li> <li>• 醤油……………小さじ 1/2</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①玉ねぎ、人参、れんこんは洗って皮をむき、粗いみじん切りにする。</li> <li>②フライパンに油を熱し、①の野菜を炒める。全体に油が回り、玉ねぎが透き通ったら火を止め、冷ましておく。</li> <li>③オーブンを 200℃に温めておく。</li> <li>④ボウルにAの材料と②を入れ、よく混ぜ合わせる。生地に粘りが出るまでよくこねる。</li> <li>⑤④の生地をかまぼこ型に整えて天板にのせ、オーブンで 15～20 分ほど焼く。</li> <li>⑥B を混ぜ合わせてソースを作る。</li> <li>⑦4 等分に切り分け、⑥をかける。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>かまぼこ型ではなく、4等分にして丸めてもOKです。 ハンバーグのように、フライパンで焼いても作れます。</p> </div> 