

給食レシピ
のご紹介

ミートローフ

<材料>

<分量>

約 4 人分

	牛ひき肉	160 g	} 合挽肉でも可 その場合 (320 g)
	豚ひき肉	160 g	
	かたくり粉	40 g	
	水	40 g	
	マヨネーズ	24g	
	たまねぎ	85 g	
	ミックスベジタブル (冷凍)	80 g	
	塩	1.6 g	
ソース	水	80 g	
	トマトケチャップ	40 g	
	ウスターソース	12 g	
	さとう	8 g	
	カレー粉	1 g	

<作り方>

- ① たまねぎをみじん切りにする (たまねぎは炒めても良い。その場合はたまねぎが冷めてから、お肉をこねるボウルに入れます。保育園では炒めていません。)
- ② ボウルに ひき肉、かたくり粉、水、マヨネーズ、①のたまねぎ、ミックスベジタブル、塩を入れてよく捏ねる
- ③ 焼く・・・ハンバーグのように一つ一つ成形してフライパンで焼く
or・・・パウンド型 (20×8×6 cm くらい) にオーブンシートを敷き、②を全て入れる。オーブンの鉄板の上に肉を入れたパウンド型に置く。
その際に、型から肉汁がこぼれる場合があるので、鉄板の上にアルミはくを敷いての方が汚れなくて良い。
200℃に予熱したオーブンで 35 分焼く。竹串を生地に指して、透明な肉汁が出てきたら OK です！
- ④ ③を焼いている間にソース作りをしてください
ソースの調味料を全て鍋に入れて煮立たせる。
味見をしながら味調整をしてください。
- ⑤ パウンド型で焼いた場合、生地を取り出し、切ってお皿に盛りつける
ソースをかけて出来上がりです★

彩りがとても可愛く、またソースにはカレー粉が入るので食欲が出る一品になります。
クリスマスに是非いかがでしょうか？

