



野木町地産地消メニュー



⑧ ミートローフ



調理時間 40～50分

見た目が豪華でごちそう感のあるミートローフ。パーティーやおもてなしの際にぜひお試しください。

食材の旬

たまねぎ 4月ごろ

(流通が一番多い時期)

【材料】

牛豚合いびき肉	400g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
たまねぎ	2/3個
油	大さじ1
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3
たまご	1個
にんじん	小1本
ブロッコリーの茎	1株分

〈ソースの材料〉

トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ2
水	大さじ4

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、冷ます。パン粉は牛乳で湿らせる。
- ② にんじんとブロッコリーは1cm角のさいの目切りにし、茹でる。
- ③ ボウルにひき肉を入れ、塩を加えて粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。さらにこしょうを加え混ぜる。溶き卵は2回に分けて加え、その都度よく混ぜる。①と②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ オーブンの天板にオーブン用のシートを敷く。その上でミートローフの形状に油を使って整える。190度のオーブンで25～30分間焼く。竹串を刺して澄んだ肉汁が出れば焼き上がり。焼きあがったらアルミホイルで覆っておく。
- ⑤ 小鍋にソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- ⑥ 粗熱が取れたら好みの厚さに切り、器に盛りソースをかける。

～ひとくちメモ～

冷めてから切り分けたほうがきれいに切ることができます。