

ミートローフ



材料 <2人前>

※オーブンを180度で温めておく

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・合挽きミンチ | 200g | ・玉ねぎ | 1玉 |
| ・ベーコン | 8枚 | ・じゃが芋 | 1個 |
| ・卵 | 1個 | ・人参 | 1/4本 |
| ・パン粉 | 50g | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・牛乳 | 50cc | | |
- 浸しておく

ソースはお好みで
(ケチャップ・デミソースなど)

作り方 <2人前>

1. じゃが芋、人参は小さく切り、レンジで加熱する。
玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで炒める。
2. 合挽肉をボウルに入れこねる。白っぽく粘り気が出たら、卵、牛乳に浸したパン粉、冷ました1.を合わせる。
3. 筒状に成型し、ベーコンで巻く。アルミホイルで包み、180度で予熱しておいたオーブンで30分焼く。