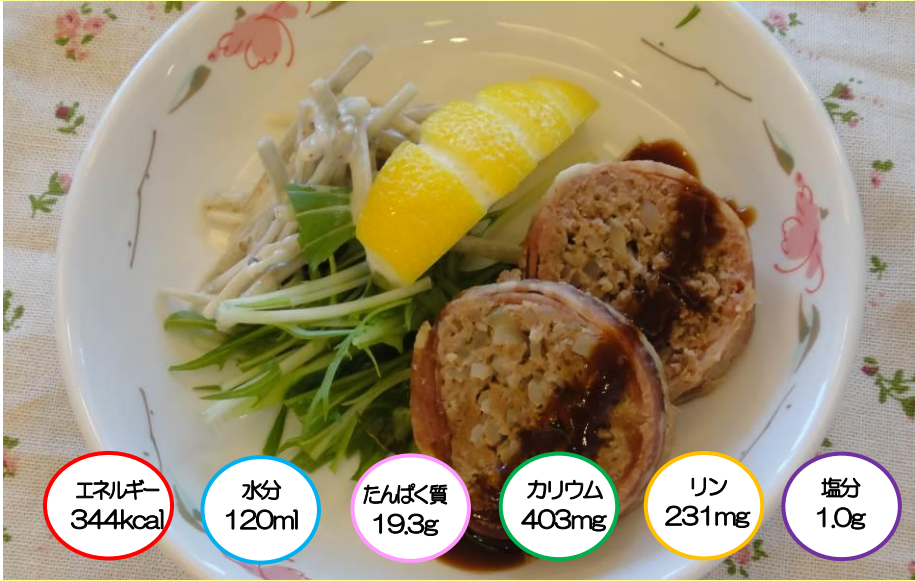


《 ミートローフ 》



エネルギー
344kcal

水分
120ml

たんぱく質
19.3g

カルシウム
403mg

リン
231mg

塩分
1.0g

材料 <2人前>

※オーブンを180度で温めておく

- | | | |
|-------------------------------|------------|---------|
| ・合挽きミンチ 100g | ・パン粉 50g | } 浸しておく |
| ・ベーコン 4枚 | ・牛乳 50ml | |
| ・卵 1個 | ・玉ねぎ 1/2玉 | |
| ソースはお好みで!
(ケチャップ、オイスターソース) | ・じゃが芋 1/2個 | |
| | ・人参 1/4本 | |

作り方

1. じゃが芋、人参は千切りにし、茹でる。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで炒める。(それぞれ冷ましておく)
2. 合挽肉をボールに入れこねる。粘り気が出て白っぽくなったら卵、牛乳に浸したパン粉、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。