

簡単ミートローフ

1人分の鉄分 約1.8mg 食物繊維 約1.8g

【材料】	【6人分】	備考
豚ひき肉	330g	
玉ねぎ	150g	みじん切り
にんにく	1かけ	
きくらげ	乾物3g	
※おからパウダー	7g	給食会物資
スキムミルク	大さじ3	
油	大さじ1	
卵	1個	
しょうゆ	小さじ1.5	A
酒	大さじ1.5	
こしょう	適量	
塩	小さじ1/2強	
うずら卵水煮	12個	
パセリ	適量	
ミニトマト	12個	

伊勢原市
調理研究会
のレシピより

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんにく・きくらげはみじん切りにし、炒める。
- ② ひき肉におからパウダー・スキムミルク・①・Aを入れ、よく混ぜる。
- ③ ラップを広げ、②を平らに伸ばし、中央にうずら卵を並べて沈め、ひき肉をかぶせ、かまぼこ型に形を整え、ラップで覆い、両端を止める。
- ④ 電子レンジ(又は蒸し器)に12~13分位かける。
出来上がったらラップをはずし、パセリのみじん切りをまぶしつける。

【ソース】

ケチャップ+ウスターソース 各大さじ6

