

パーティーに大活躍！！

<簡単ヘルシーキャベツ入りミートローフ>



材料

合びきミンチ 500 g

たまねぎ 100 g

人参 10 g

卵 1/2 個

パン粉 10 g

牛乳 10 c c

塩、こしょう少々

ゆで卵 4 個

(付け合せブロッコリー、人参)

<たれ>

しょうゆ、みりん、酒かく大さじ 1

水溶き片栗粉少々

作り方



- ① たまねぎ、人参をみじん切りにし、フライパンに油少々を入れて炒める



- ② キャベツ、人参は5mmくらいのみじん切りにしておく

- ③ 大き目のボウルに合びきミンチ、パン粉、卵を入れる



- ④ ①の炒めたたまねぎと人参が少しさめてから、ボウルにいれ、塩コショウを入れてミンチに粘り気が出てくるまで良く混ぜ合わせる

- ⑤ オーブンを250度に予熱しておく



- ⑥ オーブンの天板にアルミホイルかクッキングシートをしき、③の材料を形を整えながら

置く



- ⑦ ゆで卵を置き、上から包み込むようにミンチを乗せる。
- ⑧ 250度のオーブンで約20分焼いた後、180度で約10分焼く
- ⑨ 小鍋にたれの調味料を入れて、少し煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみを付け、はけで焼きあがったミートローフの表面に塗る



- ⑩ 完成！