

平成28年度 第3回親子料理教室で調理したレシピです。  
ぜひ、ご自宅でも作ってみてください。

## ミートローフ

《材料》 6人分

- ・合いびき肉 300g
- ・玉ねぎ 120g
- ・コーン 60g
- ・パン粉 30g
- ・牛乳 50cc
- ・卵 1個
- ・塩(肉の1%) 0.3g
- ・こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々
  
- ・ケチャップ 36g
- ・ウスターソース 36g

下準備

- ・オーブンを200℃にあたためておく。

作り方

- 1、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2、ボールにひき肉と塩を入れてよく混ぜ、こしょうとナツメグを加えて軽く混ぜる。
- 3、1の玉ねぎ、コーン、パン粉、牛乳、卵を入れてさらに混ぜる。
- 4、できたタネを二つに分けて細長く成形して、温めておいたオーブンに入れて190℃で焼く。
- 5、ケチャップとソースを混ぜて火にかけ、少し煮詰める。
- 6、ミートローフを切り分け、ソースをかけて出来上がり。