

つくってみませんか？

マスタード入りのソースもおいしい♪



< ミートローフ >

材料(4人分)

豚ひき肉	…	100g
鶏ひき肉	…	100g
たまねぎ(みじん切り)	…	100g
にんじん(みじん切り)	…	25g
ピーマン(みじん切り)	…	1/4こ
豆乳	…	大さじ1
パン粉	…	16g
食塩	…	小さじ1/6
ナツメグ(粉)	…	小さじ1/3(0.6g)
トマトソース	…	大さじ1/2
★ソース		
ケチャップ	…	大さじ1と1/2(28g)
ウスターソース	…	大さじ1と1/2(24g)
さとう	…	大さじ1/2(5g)
白ワイン	…	小さじ1/2
粒入りマスタード	…	小さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎのみじん切りは炒めて冷ましておく
- ② ソース以外の材料をよくまぜて、190℃のオーブンで焼き、1/4にカットする。
- ③ ソースの材料を小鍋に入れて煮る。
- ④ カットしたミートローフにソースをかける。

