

ミートローフ



Point

ソースのケチャップは加熱すると酸味がまろやかになる

材料 (1人分)

合い挽きミンチ 40g

塩・コショウ 少々

玉ねぎ・にんじん 各20g

パン粉 5g

牛乳 10g

全卵 8g

★ソース★

トマトケチャップ 5g

ウスターソース 1g

砂糖 3g

Cooking Instructions

- ① にんじんと玉ねぎを細かく切り、炒める
- ② パン粉に牛乳を浸す
- ③ 合い挽きミンチに塩・コショウを加えてこねる
- ④ 上記の③に全卵と①・②を加えて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる
- ⑤ 形を整えて焼く
- ⑥ ソースの材料を混ぜ合わせる
- ⑦ お皿に盛り付ける (お子様の食べやすい大きさに切る)

和のおかず

洋のおかず

和の主食

洋の主食

汁物・スープ

おやつ