

# パーティーミートローフ

## 【材料】

豚ひき肉	80g
鶏胸ひき肉	100g
牛ひき肉	60g
赤ワイン	小さじ 1.5
鶏卵水煮	40g
玉ねぎ	150g
にんじん	30g
ピーマン	20g
パン粉	20g
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々

## (ソース)

中濃ソース	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
ダイストマト缶	40g
水	大さじ 2
(砂糖	少々)

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは粗みじんに切ってフライパンでよく炒め冷ましておく。
- ② にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ボールに①②と、ひき肉、鶏卵、パン粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。(ゆるい場合はパン粉で調整する)
- ④ クッキングシートを敷いた天板に生地を入れ、形をととのえる。(家にある型や、耐熱紙カップでもOK)
- ⑤ ④を200℃に温めたオーブンで30分焼く。(使用するオーブンによって調整して下さい。)
- ⑥ 焼き上がったら食べやすい大きさに切ってソースをかける。

## (ソース)

- ① ソースの調味料を鍋に入れ弱火で煮詰める。トマトの酸味が気になる場合は砂糖を少々加えて味をととのえる。



焼く前はこんな感じです。



## 【今日のメニュー】

米粉パン 牛乳  
ミートローフ ブロッコリーサラダ  
レンコンのチャウダー

