



あおい保育園

四角いハンバーグ?

ミートローフ



10月4日(水) 昼食の主菜は、ミートローフ。オーブンの鉄板にクッキングシートをしき、豚ひき肉と野菜を混ぜ合わせたタネを均一にひろげて、スチームコンベクションオーブンで焼きます。

ハンバーグのように丸める手間がないので、時間がない場合でも、簡単に作れて、子どもが喜ぶおいしいレシピです。ご家庭では、耐熱皿や鉄板にタネをやや薄くのばし、オーブントースターやグリルを使っても焼けます。



【ミートローフレシピ】 (大人2人こども2人分)

- 豚ひき肉 250g
- パン粉 1/2 カップ
- たまねぎ 1/4 個
- にんじん 1/4 本
- コーン缶 15g
- 塩 2つまみ
- こしょう、ナツメグ 少々

- 【ソース】
- トマトケチャップ 25g
 - 中濃ソース 25g
 - 三温糖 5g

スパゲティ
サラダ



ミートローフ

野菜スープ
(玉ねぎ、
にんじん、
キャベツ、
しめじ)

