



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 来年のお正月を手作りおせちで迎えよう 電子レンジで作るミートローフ



一人あたりのエネルギー <b>209kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</b>	調理時間 <b>約15分</b> <small>*保温時間を除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

合挽きミンチ	300g
ミックスベジタブル	50g
塩	小さじ1/2
A	
こしょう	適量
たまご	1/2個
パン粉	20g

### ■作り方

- ①ミックスベジタブルは袋の記載通りに解凍し、水気を切る
- ②ボウルにミンチと塩を入れて、粘り気がでるまで混ぜる
- ③②にA、①の順で加えて更に混ぜる
- ④ラップを広げ、③をのせて形を整えて包み、さらにラップを巻いて耐熱の皿の上ののせ、500Wの電子レンジで4分程度加熱したら、上下を返して更に500Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ⑤④をアルミホイルで二重に包み、さらに布巾で包んで30分程度保温する
- ⑥⑤を食べやすい厚さに切る

cooking memo