



はなやかミートローフ 玉ねぎみかんソース添え

4人分の材料

☆ミートローフ	
合い挽き肉	400 g
玉ねぎ	80 g
植物油	大きじ 1
卵	中 1 個
パン粉	12 g
牛乳	20ml
ナツメグ	0.1 g
オールスパイス	0.1 g
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
ミックスベジタブル	80 g
うずらの卵（水煮）	12 個
薄力粉	8 g
☆玉ねぎみかんソース	
みりん	40ml
玉ねぎ	60 g
はちみつ	40 g
醤油	大きじ 2
料理酒	大きじ 2
水	80ml
みかん果汁	60ml



作り方

☆ミートローフ

1. 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
2. ミックスベジタブルはさっと茹でる。
3. 合い挽き肉に炒め玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、ナツメグ、オールスパイス、塩、胡椒を入れ、よく練り、2を混ぜる。
4. ミートローフ型に3の種を1/3詰め、両端を切り落とし、薄力粉をまぶしたうずらの卵を真ん中に並べる。残りの種を詰め、200℃のオーブンで30分加熱する。

☆ソース

みりんを煮切り、みじん切り玉ねぎ、料理酒、はちみつ、醤油、水を加え、玉ねぎが透き通るまで煮る。みかん果汁を混ぜ、ソースを作る。切り分けたミートローフに添え、付け合わせと共に、盛り付ける。

ハンバーグの種を型に入れて焼くだけ
種にはミックスベジタブルや茹で卵を
入れると華やかさアップ
型がない場合はカップに入れて1人分
ずつ焼いても
付け合わせには粉ふきいも、人参、プロ
ッコリーで彩りよく

大皿に盛り付け

パーティーにも



1人分の栄養成分表示

	☆ミートローフ	☆玉ねぎみかんソース
エネルギー	435 kcal	62 kcal
食塩相当量	0.7 g	0.9 g