

電子レンジで簡単！豪華！

「ミートローフ」

《材料（4人分）》

- 合びき肉 150g
- 玉ねぎ 1/4 個
- パン粉 大さじ3杯
- 牛乳 50 cc
- 塩 小さじ 1/4 杯
- こしょう 少々
- うずらのゆで卵 4 個
- じゃが芋 1/4 個
- 人参 1/8 本
- チーズ 10g
- 中濃ソース 大2さじ杯
- ケチャップ 大さじ2杯
- はちみつ 大さじ1杯



クリスマスや家族のお祝いごとに！

*専用の型がなくても、おうちにある“牛乳パック”や“タッパ-”を使って簡単にできます！

*火を使わないので、調理も簡単！安心！

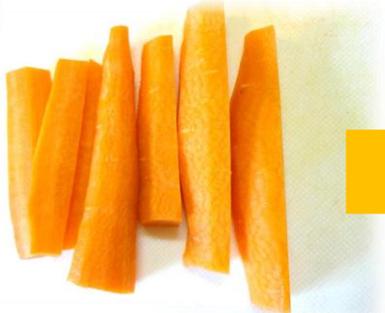
【1人分：エネルギー 195cal たんぱく質 11.5g 塩分 1.4g】



©WANPUG

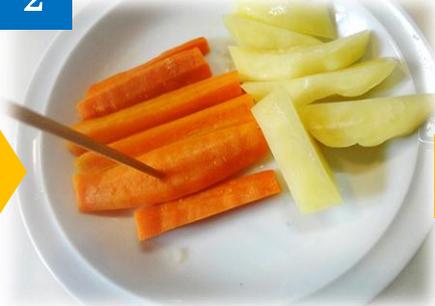
《作り方》

1



じゃが芋、人参、チーズは拍子木切り、玉ねぎはみじん切りにします。

2



【じゃがいもと人参】と【玉ねぎ】をそれぞれ電子レンジに2分程かけて柔らかくします。

3



ボールに合びき肉、玉ねぎとAを入れて、こねます。【たね】

6



⑥肉汁とBを合わせ、電子レンジに30秒かけたソースを添えます。

5



④を電子レンジで5分ほど過熱し、4等分に切り、盛り付けます。

4



側面の片方を切り抜いた500mlの牛乳パックまたは、耐熱性のタッパ-にラップをし、③を敷き、中心部分にうずらの卵やじゃがいも・人参・チーズを並べ、③で覆いラップで蓋をします。

《作り方 4 の詰め方をさらに詳しくご紹介》



《牛乳パック型の作り方》

