

ゆで卵入り、ミートローフ



材 料 2食分（ミニサイズ）

合い挽き肉…………… 100 g
玉ねぎ…………… 50 g
油……………適量
ゆで卵…………… 2個
小麦粉……………適量
塩コショウ……………小さじ1/2
ナツメグ……………少々
牛乳……………大さじ1
パン粉…………… 5 g
溶き卵…………… 10cc

（トマトソース）

肉汁……………適量
赤ワイン……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1/2
トンカツソース……………大さじ1/2

添え野菜、ハーブ（写真はローズマリー）

……………お好みで

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、軽く塩コショウする。粗熱をとっておく。
- ② ゆで卵を作り、殻をむいておく。
- ③ ボウルに合い挽き肉、①の玉ねぎ、塩コショウ、ナツメグ、パン粉を浸した牛乳、溶き卵を加えてよくこねる。
- ④ ミニパウンド型の内側にクッキングシートをひいて、③の挽き肉を底から1cmくらいに敷き詰め、小麦粉をまぶしたゆで卵を並べる。上から残りの挽き肉を埋める。
- ⑤ アルミ箔の四方を曲げて皿状にしてミニパウンド型を置き、アルミホイルをかぶせ、オーブンで25分焼く。アルミホイルのふたを取り除き、7分ほど焼き目をつける。（皿状にしたアルミホイルにあふれた肉汁は、フライパンにとり置きます。）
- ⑥ ⑤を等分に切って、お皿に盛り付ける。
- ⑦ あふれた肉汁は、フライパンで他の調味料を加えて温め、ソースを作り、ミートローフに添える。好みの野菜、ハーブを添える。