



# 令和2年12月おすすめ日献立 (ミートローフ)

## 献立メニュー

ごはん ミートローフ 茹でブロッコリー  
コンソメスープ おやつ プリン



## 材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(60分程度) 【4人分】

ミートローフ 豚挽き肉 120g  
牛挽き肉 120g

ひじき缶 14g  
豆乳 30g

たまねぎ 100g

●油 6g

パン粉 20g

●塩 0.12g

●ウスターソース 9.2g

●トマトケチャップ 18g



## 作り方

1

玉ねぎをみじん切りして油で炒める。



2

豚挽き肉、牛挽き肉、ひじき缶、豆乳、パン粉、炒めたたまねぎ、塩を合わせ、粘りが出るまで混ぜる。



3

バットに入れ、オーブン230℃12分~15分焼く。(ミートローフ型に入れた場合は、40分焼く。)



4

焼けたら、ブラウンソースをかける。



### コツ・ポイント

玉ねぎをしっかり炒める事と、粘りがでるまでよく混ぜる事がポイントです。

### ーロメモ

子ども達の大好きなメニューです。

