

きままに一品 第九十七回

ミートローフ



合挽き	500g
たまご	1こ
たまねぎ	中 1/2
パン粉	少々
牛乳	少々
たまご(ゆでたまご用)	3こ
塩、コショウ、ナツメグ	適宜
ケチャップ、ウスターソース	

今回は、ミートローフをつくりましょう。クリスマスやお正月にいかがです？

たまごは、ゆでたまごにして殻をむいておきます。

たまねぎは、みじん切りにしてフライパンにサラダ油をひいて炒めます。

ボウルに炒めた、たまねぎ、パン粉、牛乳、たまごを入れ練

り合わせ、さらに、合挽き肉、塩、コショウ、ナツメグを入

れよく練りましょう。(ハンバーグをつくるのと同じです)

パウンド型にオーブンシートを敷き、練りあわせたタネを三分の一ほど詰めてゆでたまごを並べます。残りのタネをゆでたまごを覆うように詰めます。

180℃～200℃のオーブンで様子を見ながら 35～40分焼いたら、竹串を刺して透明の肉汁が出れば焼き上がりです。(低い温度で焼いた方がパサパサしないようです)

パウンド型を傾けて、肉汁を容器に取ります。ミートローフを取り出して、アルミホイルに包んでおきましょう。

肉汁とケチャップ、ウスターソースを同量、鍋に入れ温めてソースをつくります。

出来上がったミートローフを適当な厚さに切り、ソースをかけて完成です。