

ダイニングメニュー

クリスマスのごちそうメニューはこれで決まり!

ミートローフリース



■材料〈4人分〉

- ◆A 合挽きミンチ……………350g
- たまご……………1個
- プロセスチーズ(角切り)…20g
- ミックスベジタブル……………50g
- ケチャップ……………小さじ1
- 塩・こしょう・ナツメグ…各適量
- たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
- パン粉……………1/2カップ
- 牛乳……………大さじ3
- ベーコン……………2枚
- にんじん……………適量
- プロセスチーズ(飾り用)……………適量
- ブロッコリー……………1/2株
- ミニトマト……………4個
- ◆B ウスターソース……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- ハチミツ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々

■作り方…調理時間約60分弱

- ①にんじん・チーズ(飾り用)は星型に抜く。ブロッコリーは小房に分け、にんじんと一緒にレンジで加熱する。ミニトマトは半分に切る。ベーコンは半分に切り、さらに縦半分に切る。
- ②たまねぎはみじん切りにし、しんなりするまでレンジで加熱する。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③A・②を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、まんやかにココット等を置き、周りにリング状になるよう③を成型し、ココットをのけて①のベーコンをリボン状に巻く。
- ⑤ふたをして、中火で2~3分、弱火で20分ほど焼き、竹串をさして透明の肉汁であればでき上がり(余熱で少し置いておく)。
- ⑥⑤を皿にうつし、①のにんじん・チーズ・ミニトマト・ブロッコリーでデコレーションする。
- ⑦⑤の残った肉汁に、Bを加えて少し沸騰させ、ソースにする。

ポイント ベーコンに片栗粉をつけてから巻くとのはがれずきれいに焼けます。

食事バランスガイド

1人あたり: 377kcal



※1人あたり、標準体重を前提とした数値です。