

ハーブと野菜のミートローフ

🕒 調理時間: 20分

β カロチン<1日の摂取量約1/4クリア>

🌿 材料 (2人分)



🌿 作り方

■下準備

野菜、ハーブ類は全てみじん切りにする。

1. ボウルに合びきミンチを入れてしっかりねばりが出るまで練りこむ。
2. 1に卵、パン粉、【野菜】【ハーブ】【スパイス】塩、こしょうを加えて、さらにねばりが出るまで練りこむ。
3. 2の生地をなまこ型に形をととのえる。
4. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、3を入れフタをして、弱火にして加熱する。(約8分)
5. 4を裏返しして焼き色をつけて、竹串を刺して赤い肉汁が出てこなければ出来上がり。

合びきミンチ	340g
卵	1/3個
パン粉	大さじ3
塩、こしょう	各少々
【野菜】	
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/4個
赤ピーマン	1/2個
しいたけ	2個
にんじん	20g
【ハーブ】	
ディル	2枝
ミント	5g
パセリ	5g
【スパイス】	
カイエンペッパー	少々
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々

🌿 ワンポイントアドバイス

◆合びきミンチはねばりがでるまでしっかり練ることで、焼き上がりがふんわりとした状態に仕上がる。