

～お豆腐入りでやわらかく、レンジで簡単！～

ソフトミートローフ



<作り方>

- 1 たまねぎはみじん切りにしておきます。
- 2 ボウルに豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、卵、パン粉、小麦粉、デミグラスソース、ピザ用チーズを入れてよく混ぜます。
- 3 耐熱容器にラップを敷き、2を入れて形を整え、ラップで覆います。ラップの上面は爪楊枝で何か所か穴をあけておきます。



材料（4人分）

豚ひき肉	200g
木綿豆腐	1/3丁（120g程度）
たまねぎ	1/4個
卵	1個
パン粉	大さじ2杯
小麦粉	大さじ1杯
デミグラスソース（缶詰）	30g
ピザ用チーズ	大さじ4杯（24g）
☆デミグラスソース	20g
☆トマトケチャップ	大さじ2杯
☆中濃ソース	大さじ1杯



- 4 電子レンジ 600W で 6 分加熱し、ラップごとひっくりかえして更に 5 分加熱します。粗熱がとれたらラップごと取り出し（耐熱容器に残った肉汁はソースに使用）、お好みの大きさに切ります。
- 5 4の耐熱容器に☆の調味料を入れて電子レンジ 600W で 30 秒加熱し、ソースを作ります。
- 6 4に5をかけて出来上がりです。



1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
180kcal	16.4g	7.7g	9.7g	0.9g



- * 肉ダネに木綿豆腐とデミグラスソースを入れることでやわらかくジューシーに仕上がります。
- * ミートローフ型やパウンド型が無くて電子レンジ可の耐熱容器であるタッパ等で作ることが出来ます。