

ミートローフ



材料

(4人分)

strongミートローフ/strong

合挽き肉	500g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
いんげん	10本
プロセスチーズ	80g
にんにく	1片
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	適量

(A)

卵	1個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3
ウスターソース	小さじ1

(ソース)

バター	20g
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ4
赤ワイン	大さじ3
塩・こしょう	適量

strongサフランライス/strong

米	2合
サフラン	少々
コンソメ	小さじ2
水	適宜

作り方

0 ミートローフ

1 ベーコン、にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切り。いんげんは小口切り。チーズは1cm角に切っておく。パン粉に牛乳を湿らせておく。

2 ボウルに挽き肉とベーコン、塩・こしょうを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。更に、Aを加えてよく混ぜる。

- 3 (2)に(1)の野菜とチーズを加えて軽く混ぜ、4等分に分ける。
- 4 オーブンシートの上に筒型(高さ約5cm×巾約5cm×長さ約15cm)に乗せシート巻き、更にアルミ箔で巻く。
- 5 (上火、下火・強)で3分予熱した両面焼グリルで(上火、下火・強)10分焼く。
- 6 タイマー終了後余熱で10分程おいてから取り出す。
- 7 ソースの材料は鍋に入れて火にかけ、少し煮詰める。
- 0 サフランライス
- 1 米を洗ってザルに上げておく。
- 2 コンソメスープを作り、サフランも入れておく。
- 3 (2)のスープに色がつき、スープが冷めたら、(1)を炊飯鍋に入れ、目盛まで(2)を入れる。
- 4 炊飯鍋をコンロにのせ、点火して炊飯スイッチを押す。
- 5 自動消火したら約10分蒸らし混ぜる。