ミートローフ



材料 (ダッチオーブン1台分)

ひき肉(豚と牛の合びき)	500g
タマネギ(みじん切り)	1/2個
シメジ(大きめみじん切り)	100g
パン粉(乾燥)	3/4カップ
牛乳	大さじ4
卵	1個
塩	小さじ1/2
黒こしょう	適量
ナツメグ	小さじ1/2～1
サラダ油	適量
ローリエ	2枚
(ソース)	
焼き汁	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
バター	大さじ1/2

作り方

1. ひき肉に全ての材料を加え、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
2. 手にサラダ油を付け、(1)を丸く整える。
3. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、オーブン内網を入れ、(2)をのせる。網の大きさまで表面を平らに広げ、中央を1cm程度くぼませる。ローリエをのせ、蓋をしグリルに入れる。
4. オーブン機能を選択し、タイマーを20分に設定する。グリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で20分休ませる(余熱)。
5. 鍋に焼き汁を入れ、トマトケチャップ、ウスターソース、バターを加えて煮詰め、ソースを作り、ミートローフにかける。

お好みで、表面をしゃぶしゃぶ用の豚肉で覆ってもおいしくいただけます。 加熱時間は長めに設定してください。(豚肉7枚程度ではタイマー25分が目安です。)