



かぼちゃのミートローフ

材料 8人分

かぼちゃ(種を取り除いたもの)	200g
合いびき肉	400g
塩	小さじ1/4
玉ねぎ	1個(200g)

【A】パン粉	大さじ3
【A】牛乳	大さじ4
【A】溶き卵	1個分
【A】ナツメグ	少々
【A】ケチャップ	大さじ1
【A】ウスターソース	大さじ1

作り方

- 1 (下ごしらえ)
玉ねぎはみじん切りにして容器に入れてフタをする。
電子レンジ(500W)で3分加熱し、2分蒸らす。※1000Wで2分
パット等に取り出して冷ましておく。
- 2 かぼちゃは小さめのくし型の5mm厚さに切る。
パン粉と牛乳は混ぜておく。
- 3 ボウルにひき肉と塩を入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
冷ました玉ねぎも加えて混ぜ、Aも加えて良く混ぜ合わせる。
- 4 容器に②の半量を入れて平らにならす。
①のかぼちゃの半量を並べ、残りのひき肉も同様にのせる。
かぼちゃの半量をきれいに並べる。
- 5 フタをして電子レンジ(500W)で8分加熱し、
5分蒸らしてできあがり。※1000Wで6分