

# 野菜入りミートローフデミソースかけ

寒い日は家に閉じこもりがち。そんなときにちょっと特別なお料理はいかがでしょう？

少し手間はかかりますが、なんとなく高級感漂う特別なお料理となります。野菜たっぷりのミートローフは柔らかくジューシーに仕上がります。大根おろしとしょう油で和風の味付けでも美味しく召し上がれます。

栄養科  
おすすめ  
レシピ



エネルギー…211kcal たんぱく質…13.4g  
脂質…12.3g 食塩…1.4g (1人分あたり)

## 材料 (4人分)

材料	分量(4人分)	
生しいたけ	40g	
玉ねぎ	120g	
にんじん	20g	
サラダ油	4ml	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
鶏卵・全卵	1/4個	
パン粉	大さじ4位	
牛豚合い挽き肉	240g	
ナツメグ	少々	
デミソース	玉ねぎ	80g
	マッシュルーム缶	40g
	サラダ油	4g
	ケチャップ	48g
	デミグラスソース	30g
	赤ワイン	6cc
	コンソメ	2g

## 【作り方】

- ① しいたけ、にんじん、玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油で炒め冷ましておきます。
- ② 挽肉にナツメグ、塩・こしょう、溶き卵を入れて混ぜ①を合わせて粘りが出るまで良く練っておきます。
- ③ 柔らかさを見ながらハンバーグより少し固めになるようにパン粉を調節しながら入れて混ぜます。
- ④ パウンドケーキ型にアルミホイルを敷き、その中に③を隙間無く敷き詰めます。表面が割れないように平らに滑らかになるように入れます。容器を机の上で何度か落とし空気抜きをしておきます。
- ⑤ 180度のオーブンで20分焼き、竹串をさして透明な肉汁が出てくれば出来上がりです。
- ⑥ デミソースの玉ねぎはスライスします。
- ⑦ 玉ねぎをサラダ油でしんなりするまで炒めます。
- ⑧ マッシュルームを入れ、調味料をすべて入れてトロミがつくまでコトコト煮込みます。
- ⑨ パウンドケーキのように切り分けデミソースをかけます。



## 調理担当者より一言

お肉を粘りが出るまで混ぜる事と、型にいれた後の空気抜きをしっかりするのがポイントです！！



調理師 西尾