

しいたけと野菜のミートローフ

平成二十一年度

奨励賞

渡辺よしみ

【材料(4人分)】

合い挽き肉	400g	
玉ねぎ	100g	
生しいたけ	300g	
(A)	パン粉	40g
	牛乳	40g
	卵	60g
	塩	4g
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
にんじん	40g	
いんげん	40g	
サラダ油	適量	



調理方法



- (1) 玉ねぎはみじん切りしサラダ油で炒める。
- (2) パン粉は牛乳に浸しやわらかくしておく。
- (3) 挽き肉に(1)(2)と(A)の材料を入れ、粘りが出るくらいよくこねたねを作っておく。
- (4) 生しいたけは石づきを取り、油でソテーしておく。(足の所は小さく刻んで玉ねぎと一緒に炒めて使用して良い)
- (5) にんじん・いんげんは湯通ししておく。
- (6) (3)のたねを3等分し、1cmぐらいの厚さにひろげ、肉、しいたけ、野菜、肉と重ねていく。
- (7) (6)を型に整え蒸し器で30～40分蒸す。焼いてもOKです。