

11月12日 給食メニュー

ミートローフ

【材料 4人分】

A	合挽き肉	300g
	玉ねぎ	1/4個
	ピーマン	1個
	パン粉	大さじ3
	卵	1/2個
	牛乳	大さじ2
うずら卵		3個
B	ケチャップ	大さじ2
	ソース	小さじ1
	砂糖	小さじ2



【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。Bは合わせておく。
- ② 玉ねぎは、炒めて冷ましておく。
- ③ Aを、すべて入れよくこねる。
- ④ ③をクッキングシートにのせ、うずら卵を中心に埋め、包む。
- ⑤ オーブンを200℃で約40～50分、焼く。
- ⑥ 卵が見えるように切り、Bをかけて完成。