



## <レーズンとくるみの入ったミートローフ>

### \* 材料 \*

#### A

合いびき肉……………300g  
玉ねぎ(みじん切り)……75g  
パン粉……………1/3 カップ(牛乳に浸しておく)  
牛乳……………50 cc  
卵……………1個  
塩……………小さじ1  
シナモン、ナツメグ……各小さじ 1/3  
イタリアンパセリ(みじん切り)………2~3 本

くるみ(粗みじん)……25g  
レーズン……………25g

#### B

ケチャップ……………大さじ1  
中濃ソース……………大さじ 1/2  
しょうゆ……………大さじ 1/2  
水……………大さじ1  
バター(有塩)……………10g

ベビーリーフ………適量

### \* 作り方 \*

#### ①混ぜる

ボウルにAを入れ、手早く、粘りが出るまで手で混ぜる。くるみとレーズンを加え、むらなく混ぜる。



#### ②焼く

型に油(分量外)を少々ぬり、①を詰めてアルミホイルをかぶせる。160℃に予熱したオーブンで、焼き汁が出てふっくらとするまで 30~40分焼く。



#### ③盛り付ける

オーブンから出し、余分な肉汁を切ってから重しをのせて、粗熱が取れるまで型のまま冷ます。冷めたら型から外し、好みの厚さに切り分ける。Bを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で10~20秒ほど加熱し、混ぜ合わせる。切り分けたミートローフに、このソースとベビーリーフを添える。

