

# レンジで！ミートローフ



合いびき肉はコクのある豚肉とうま味の強い牛肉のいいところ取りをしたもので、ハンバーグやキーマカレー、コロッケなど

和、洋、中さまざまな料理に活用できます。  
暑い夏、台所に立つのも大変ですが、火を使わずレンジで料理が出来るレシピをご紹介します。



## 材料(4人分)

A	・牛豚ひき肉	…280g
	・卵	… 1個
	・パン粉	…大さじ4
	・塩	…小さじ1/3
	・こしょう	…少々

・オリーブ油	…小さじ2
・アスパラガス、エリンギ、えのき茸	…各80g
・玉ねぎ	…120g
・サラダ菜	…40g
・人参	…120g
・オリーブ油	…小さじ1
・ケチャップ	…大さじ1

## 作り方

- ①アスパラガスは1cm幅の小口切り、エリンギとえのき茸は1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油と①を入れて中火で3分炒め冷ます。  
ボウルに入れ、Aを加えて良く混ぜる。
- ③耐熱皿にラップを敷き、②を乗せて20cmのかまぼこ状に形を整える。  
ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600wで7~8分加熱する。  
冷めるまで蒸らし、切り分けて器に盛る。
- ④(人参のケチャップ炒め) 人参は皮をおき、3~4cm長さの細い棒状に切る。フライパンにオリーブ油と人参を入れ、中火で4分ほど炒める。  
しんなりしたらケチャップを入れ、炒め合わせる。  
好みでこしょうも入れる。