



★ミートローフ

H30年12月

【材料】(子ども10人分)

牛ひき肉	150g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	300g
卵	1個
ケチャップ	50g
塩	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りし、油で炒める。
(冷ましておく)
- ② 牛ひき肉、豚ひき肉は塩を少々入れてよくねる。
- ③ ①、②と卵、ケチャップをよく混ぜる。
- ④ ③を耐熱容器に流し、200℃のオーブンで約20～30分焼く。
(竹串でさしてみて、透明な汁がでれば、できあがり)
- ⑤ 切り分けて盛り付ける。



※クリスマスメニューにいかがですか♪
※型抜きした、チーズやにんじんをのせて焼いても
華やかですね♪



善通寺市 子ども課