



★たっぴりきのこのミートローフ

令和2年

【材料】（10人分）

鶏ひき肉	400 g
生しいたけ	1 / 2パック
舞茸	1 / 2パック
しめじ	1 / 2パック
えのき	1 / 2パック
ねぎ	50 g
●おろししょうが	少々
●みそ	大さじ1強
●さとう	大さじ1
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
油	適量

【作り方】

- ① きのこはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏ひき肉、①、●の調味料を混ぜる。
- ③ 油をひいた型に②を敷き詰める。
- ④ 200℃のオーブンで約30分焼く。
（厚みにより時間が変わります。）



※フライパンでも焼けます。

※お好みの配合、具材で我が家のミートローフを作ってみよう！

※にんじんやうずら卵を入れてもいろいろきれいですね。



子ども10人分は
大人3～4人分です。



善通寺市 子ども課