

ミートローフ



材 料

(ダッチオーブン 1 台分)

- ひき肉 (豚と牛の合びき)·····500 g
タマネギ (みじん切り)····· 1/2 個
シメジ (大きめみじん切り)····· 100 g
パン粉 (乾燥)·····3/4 カップ
牛乳····· 大さじ 4
卵····· 1 個
塩····· 小さじ 1/2
黒こしょう····· 適量
ナツメグ····· 小さじ 1/2 ~ 1
サラダ油····· 適量
ローリエ····· 2 枚
- (ソース)
- 焼き汁····· 大さじ 2
トマトケチャップ····· 大さじ 3
ウスターソース····· 小さじ 1
バター····· 大さじ 1/2

作り方

- 1 ひき肉に全ての材料を加え、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- 2 手にサラダ油を付け、1 を丸く整える。
- 3 ダッチオーブンにオープンシートを敷き、オープン内網を入れ、2 をのせる。網の大きさまで表面を平らに広げ、中央を 1 cm 程度くぼませる。ローリエをのせ、蓋をしグリルに入れる。
- 4 オープン機能を選択し、タイマーを 20 分に設定する。グリルを点火する。
消火後はそのままグリルの中で 20 分休ませる (余熱)。
- 5 鍋に焼き汁を入れ、トマトケチャップ、ウスターソース、バターを加えて煮詰め、ソースを作り、ミートローフにかける。

- ・ お好みで、表面をしゃぶしゃぶ用の豚肉で覆ってもおいしくいただけます。
- ・ 加熱時間は長めに設定してください。(豚肉 7 枚程度ではタイマー 25 分が目安です。)