

和風ミートローフ

しゃきしゃきのれんこんの歯触りがアクセント



材料(パウンド型 1 本分)

合い挽き肉	……	500g
れんこん	……	1 節
にんじん	……	1/2 本
りんご	……	1/4 個
味噌	……	大さじ 1
蜂蜜	……	大さじ 1
しょうゆ	……	大さじ 1
しょうがのすりおろし	……	小さじ 1/4
こしょう	……	少々

作り方

- 1 れんこん、にんじんは、皮をむき、粗みじん切りにする。
- 2 りんごはすりおろす。
- 3 合い挽き肉に味噌、蜂蜜、しょうゆ、しょうがのすりおろしを入れてよく混ぜる。
- 4 3 にりんごのすりおろし、れんこん、にんじんを加えて混ぜる。
- 5 パウンド型にクッキングシートを敷き込み、4 を押し付けながら詰めていく。上部を平らにする。
- 6 180℃のオーブンで 30 分程度焼く。真ん中に竹串をさして赤い汁がでていなければできあがり。あら熱をとり、肉が落ち着くのを待ってから、好みの厚さに切る。