

松風ミートローフ

れんこんのしゃきしゃき食感がうれしいみそが入ったミートローフ



材料(パウンド型 1 本)

ひき肉	……	450g
玉ねぎ	……	1/2 個
れんこん	……	100g
<合わせ調味料>	……	400ml
酒	……	大さじ 2
みそ	……	大さじ 2
しょうゆ	……	小さじ 1
片栗粉	……	大さじ 1
おろししょうが	……	小さじ 1

作り方

- 1 れんこんは皮を剥いて粗みじん切りにし、酢水にさらす。玉ねぎはすりおろす。
- 2 ボウルにひき肉玉ねぎ、合わせ調味料を入れよく練り混ぜる。
- 3 ねばりが出て来たら、水気をきったれんこんを混ぜる。
- 4 3 をクッキングシートを敷いたパウンド型に入れて平にしてオーブンで 30-40 分焼く。
- 3 冷めたら、2-3cm 厚さに切る。
・マスタードを添えてもよい。