

きゃべつの重ねミートローフ

ひき肉の間にやわらかい春キャベツを挟みました。



材料(パウンド型 10cm×20cm×5cm)

合い挽き肉		500g
玉ねぎ		1/2 個
にんじん		1/2 本
キャベツ		3 枚
片栗粉		大さじ 1
カレー粉		大さじ 1/2
ケチャップ		大さじ 2
塩 こしょう		少々
＜飾り用＞		
ケチャップ		適量

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんは、みじん切りにして、耐熱容器に入れ、レンジ 600W で 3 分加熱してさましておく。
- 2 キャベツ 3 枚は、大きな鍋に湯を沸かし、1-2 分ゆでる。芯の部分はみじん切りにしておく。
- 3 ボウルに合い挽き肉、塩、こしょうを入れ白っぽく粘りが出るまで混ぜ、カレー粉、ケチャップ、片栗粉を加える。
- 4 3 に 1、2 を入れ、よく混ぜる。
- 5 パウンド型に、クッキングペーパーを敷く。4 の 1/4 量を全体に広げキャベツ 1/3 量を重ねる。残りのひき肉、キャベツ、ひき肉、キャベツの順に重ね、最後に残りのひき肉で表面をおおるように重ねる。
- 6 200℃のオーブンで 30～40 分程度加熱する。竹串をさして、何も出ないか、透明な液が出てれば焼き上がり。