

電子レンジ

チキンミートローフ

調理時間：20分

カロリー：211 kcal



〈材料〉（3人分）

鶏肉のひき肉	250 g
ねぎ	40 g
卵	1個
パン粉	大さじ3
塩こしょう	少々

〈作り方〉

- 1 ねぎを小口切りに切る。
- 2 卵を器に割り入れ、溶きほぐす。
- 3 ひき肉、ねぎ、卵、パン粉、塩こしょうを袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 深めの耐熱皿の上に袋から出し、手でならす。
- 5 ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで5分加熱したら出来上がり。

〈プラスワンソース〉

ケチャップ	}	各大さじ1
ソース		
めんつゆ（5倍濃縮）		

- 1 ボールにケチャップ、ソース、めんつゆを入れ混ぜる。
- 2 1のソースを出来上がったミートローフにかけて、電子レンジ600Wで1分加熱する。

〈調理の一口メモ〉

- ビニール袋は、厚手の袋がよい。
- 深い耐熱皿がない場合は、電子レンジ対応のタッパーでもよい。
- ソースは、プラスワンソースの他、おろしポン酢や青じそドレッシングでもおいしくいただくことができる。
- お好みでミックスベジタブルを入れてもよい。
入れる場合は、3に冷凍のまま入れる。