

お手軽減塩レシピ

【南瓜入りミートローフ】

寒い冬に食べたくなる、南瓜入りミートローフです！
南瓜のやさしい味とお肉の旨味がお口の中に広がります。

材料(4人分)



合挽き肉	300g
玉ねぎ	150g
パン粉	カップ1/2
うずらの卵	12個
南瓜	360g(小1/4)

チーズ	100g
卵	1個

作り方【1人分の食塩相当量:0.8g】 (ソースをかけると1.8g)

- ① 南瓜は、600Wで4～5分電子レンジにかける。
好みの薄さにスライスする。
- ② うずらの卵は茹で、殻をむく。
- ③ 合挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、
5mm角に切ったチーズ、卵を混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器にクッキングシートを敷き、
①の南瓜を敷いてところどころにうずら卵を置く。
- ⑤ ④の上に③を敷き詰める。
- ⑥ 250度のオーブンで20分焼く。



*21cmの耐熱皿を使用しました。時間は加減します。



できあがり！