



12月のお手軽減塩レシピ

“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	300 g
玉ねぎ	150 g (1個)
パン粉	カップ1/2
うずらの卵	12個
南瓜	360 g (小1/4個)
チーズ	100 g
卵	1個



《作り方》

- 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うずら卵はゆで、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。
 - ⑤④の上に③を敷き詰める。
 - ⑥250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。

1人分 食塩相当量 0.8g
(ソースをかけると1.8g)