

レンジで簡単！ ミートローフ

お肉も野菜もしっかり食べたいときにおすすめ！ひき肉はやわらかい食感なので噛む力が弱いご高齢な方やお子様でも食べやすくなっています。



材料(2人分)

・ひき肉	150g	・牛乳	大さじ2
・ミックスベジタブル	大さじ4	・塩こしょう	少々
・卵	1個	・ケチャップ	適量

～作り方～

- 1 ビニール袋にケチャップ以外の材料をすべて入れてよく揉み、2枚重ねたラップの上に乗せて、形を棒状に整える。
- 2 タッパーなどの耐熱容器に①を入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。そのまま約1分おき、やけどに注意しながら上下を反対にして再び約2分加熱する。
- 3 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
244kcal	15.6g	16.5g	7.1g	0.6g