

②

## ～レンジで簡単！ミートローフ～



### ～材料（2人分）～

- ひき肉：150g
- ミックスベジタブル：大さじ4
- 卵：1個
- 牛乳：大さじ2
- 塩こしょう：少々
- 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	塩分
244kcal	15.6g	16.5g	7.1g	0.6g

### ～ポイント～

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。