

## 12/22 (木) ブッシュドノエルミートローフ (YUMIKOさん)

1本分2700kcal

(材料1本分)

- |     |  |  |
|-----|--|--|
| A { | 合いびき肉：400g<br>たまねぎ：1/2個<br>にんじん：1/2本分<br>パセリ：大さじ3分<br>パン粉：大さじ3<br>牛乳：大さじ3<br>ナツメグ：少々<br>塩・こしょう：各少々<br>たまご：1個<br>薄力粉：適量 | ① たまねぎ・人参・パセリはみじん切りにする。ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。                                       |
|     | マッシュポテト (または市販品)：300g  | ② ラップを広げてその上に①を置き、棒状にキャラメル包みして、耐熱皿にのせ、レンジにかけ、竹串を刺して透明な肉汁になるまで加熱し、粗熱を取る。肉汁は取っておく。       |
| B { | ミックスベジタブル：適量<br>うずらのたまご (茹で)：5~6個<br>ブロッコリー (茹で)：小3個<br>ミニトマト：2個ほど<br>パセリ：適量   | ③ マッシュポテトは少々硬めに作る。②のラップを取り、器にのせ、マッシュポテトを塗る。ブッシュドノエルの要領で、全体の1/4ほどを切り取り、上にのせて、全体に筋目をつける。 |
|     | (ソース)  | ④ ミックスベジタブルは炒めるか、サッと茹でておく。③をBの野菜で飾り、Cを混ぜ合わせたソースをかけていただく。                               |
| C { | 肉汁：適量<br>ケチャップ：適量<br>中濃ソース：適量  |  |

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。

<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。