



2019年

you
me
食材提供

12/12 (木) 巻かないミートローフ (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- 食パン (8枚切り) : 1枚
- 牛乳 : 1/2カップ
- 牛ひき (合びき) 肉 : 300g
- おろしにんにく : 1かけ
- おろし生姜 : 小さじ1/2
- スライスアーモンド : 大さじ1
- A { カレー粉 : 小さじ1
- はちみつ : 小さじ1
- 塩 : 小さじ1/2
- 溶かしバター : 大さじ1
- 黒こしょう : 少々
- たまねぎ : 1/2個
- レーズン : 30g
- B { たまご : 2個
- 塩・こしょう : 各少々
- Aで搾った牛乳 : 適量
- ローリエ : 2~3枚
- ピンクペッパー : 適量

- ① たまねぎはみじん切りにして、レーズンはお湯に浸け、やわらかくする。
- ② ビニール袋に、食パンをちぎって入れ、牛乳を加えてしばらく置き、ふやかしたら、食パンを搾り、出てきた牛乳は取っておく。
- ③ ボウルに①のたまねぎとレーズン・Aと②の搾った食パンを加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器にバター (分量外) を塗り、③を入れて、スプーンなどできっちりと平らに詰める。
- ⑤ ボウルに B を加えて混ぜ、④の表面に流し入れる。上にローリエをのせて、約200℃に熱したオーブントースターで30~40分焼く。途中たまごが焦げそうになったら、アルミホイルを被せて焼く。*焼く時間は機種によって違うので、様子を見ながら加減する。
- ⑥ ⑤を取り出し、ピンクペッパーを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。