

食材2つだけ!

合いびき肉

×

うずら卵



調理時間

30分※

クリスマスのごちそうに

# フライパンミートローフ

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 250g  
うずら卵(水煮) …… 6個  
○卵 …………… 1/2個  
○パン粉 …………… 大さじ2  
○牛乳 …………… 大さじ1  
○にんにくチューブ …… 1cm

○塩 …………… 少々  
○こしょう …………… 少々  
●ケチャップ …… 大さじ2  
●赤ワイン …… 大さじ1  
●中濃ソース …… 大さじ1  
●バター…………… 10g  
酒 …………… 大さじ2

## 1 ミートローフのたねを混ぜる

ボウルにひき肉と○を入れて、白っぽくなるまでしっかりこねる。

## 2 ミートローフを成型する

ラップを40cmの長さに切り、ラップの真ん中に1を縦8cm×横20cmくらいに広げる。うずら卵を中央に横一直線になるように並べる。空気が入らないようにラップを巻きながら円柱形に整え、ラップの両端をキャンディのようにねじる。30分冷蔵庫に入れておく。

## 3 焼く

フライパンを中火にかけ、2を転がしながら全面に焼き色を付ける。酒を入れて蓋をし、弱火で10分焼く。竹串を刺して透明な肉汁が出たら皿に取り出し、アルミホイルに包んで10分おく。フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、●を入れて沸騰したら火を止める。皿にソースを広げ、ミートローフを切り分けてのせる。

※ 冷蔵庫で置く時間を含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索