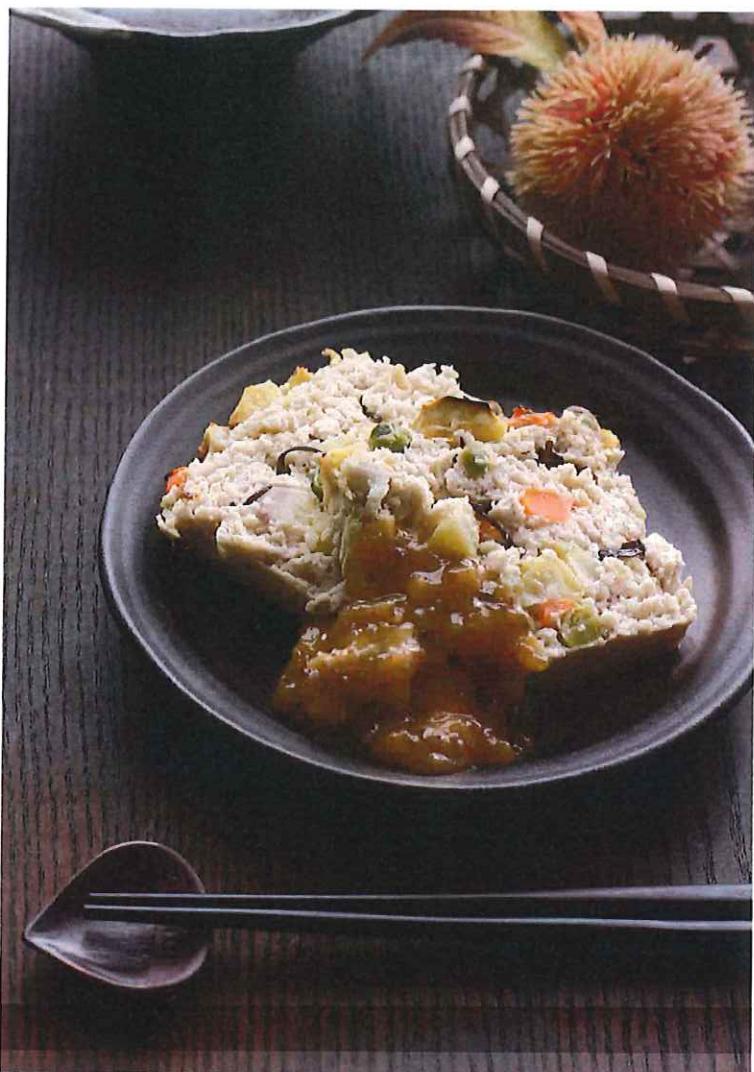


鶏肉ミートローフの麦味噌ソース



【材料 作りやすい量】

鶏ミンチ	300g
ひじき(乾)	8g
むき栗	100g(6~7個)
人参	70g
玉ねぎ	70g
グリーンピース	50g
生姜みじん切り	20g
A	
すりおろし山芋	70g
おからパウダー	100g
※豆乳 or 水でふやかしておく	
卵	1個
塩コショウ	少々
麦味噌	大さじ3
みりん	大さじ3
柚子の皮みじん切り	小さじ1

【作り方】

- ①ひじきを水で戻し、ザルにあげて細かく切る。
- ②栗と人参と玉ねぎは皮をむき1cm角に切り、グリーンピースはさやからはすす。
- ③ボウルに鶏ミンチとAを入れて、粘りが出るまでこねる。
- ④③に②の野菜と生姜のみじん切り、①のひじきを加えてさらによくこねる。
- ⑤パウンド型にクッキングシートを敷き、④を入れて空気を抜く。
- ⑥200度のオーブンに入れて30分くらい焼き、竹串を刺して中まで焼けているか確認する。
- ⑦⑥から出た肉汁をフライパンに移し、麦味噌、みりん、柚子の皮を加えて煮詰める。
- ⑧ミートローフを2cmほどの厚さに切り分けて器に盛り、⑦をかける。