

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ずす。
- 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。