

## ミートローフ

### 材料(4人分)

合いびき肉	300g
玉葱	1/2個
パン粉	1/2カップ
ミックスベジタブル	60g
卵	1/2個
牛乳	1/2カップ
塩	1つまみ
～ソース～	
ケチャップ	45g
ウスターソース	15g

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油で、みじん切りにした玉ねぎをいため、冷ましておく。
- ②ボールに材料を全て入れてよくこねる。
- ③天板にクッキングシートをしいて、高さ5cmくらいになるよう乗せる。型などに入れても良い。
- ④200℃のオーブンで20位焼く。  
※竹串を刺して、赤い肉汁が出てこなければOK。
- ⑤ソースの材料を混ぜて、カットしたミートローフにかけたらできあがり！

