

ミートローフ（レバー入り）

(材料)

豚挽肉 200 g 鶏レバー（下処理したもの） 50 g 玉ねぎ 100 g
いんげん 15 g コーン缶 25 g 乾燥おから 10 g
パン粉 30 g 出し汁 200 c.c. 塩・胡椒 各少々 ケチャップ 適量

(作り方)

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める、または、耐熱皿に玉ねぎとバター（分量外）を入れてラップをし3分～5分加熱し、冷ましておきます。
- ②鶏レバーを酒または赤ワイン（分量外）で火が通るまで煮てからペースト状にします。
- ③いんげんは薄切りにします。
- ④ボウルにパン粉と乾燥おからを入れ、だし汁を加えてしっとりさせます。
そこへ豚挽肉、①、②、③、塩・胡椒を加え良くこねます。
- ⑤④を鉄板に広げ、200度に予熱したオーブンで中心に火が通るまで焼きます。
- ⑥食べやすい大きさに切り分け、ケチャップをかけて出来上がりです。