

ミートローフ（レバー入り）

（材料）

豚挽肉 200g 鶏レバー（下処理したもの） 50g 玉ねぎ 100g
いんげん 15g コーン缶 25g 乾燥おから 10g
パン粉 30g 出し汁 200cc 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。
- ⑤ ④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。