

# もちむぎミートローフ

もちむぎと野菜がたっぷり入っているので、軟らかく仕上がります。

## 《材料》 (4~6人分)

合いびき肉	400g
タマネギ	大1/2個 (150g)
ニンジン	1/2本(70g)
セロリ	小1本(100g)
ナス	大1本(120g)
もちむぎ精麦	25g
卵	1個
パン粉	1カップ
塩	小さじ1
こしょう	小さじ2/3
オリーブオイル	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ5
中濃ソース	大さじ1と1/2杯



## 《作り方》

- ① もちむぎ精麦をゆで、さっと水洗いし、水気を切っておく。
- ② タマネギ、ニンジン、セロリ、ナスはみじん切りにする。
- ③ ボウルに肉、①、②、卵、パン粉、塩、コショウを入れ、粘りが出るまで手でしっかり混ぜ合わせてタネを作る。
- ④ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、タネをのせて手で形を整える。長さ28cm、幅8、9cm、高さ5、6cm程度のかまぼこ形にする。
- ⑤ タネの表面にオリーブ油(分量外)を薄く塗る。上部中央に指で深さ7mm程度の直線の溝を作り、オリーブ油大さじ1杯を流し込む。
- ⑥ 200度のオーブンで30~40分ほど焼く。粗熱が取れたら皿にのせ、切り分ける。
- ⑦ トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ、ディップを作り、添える。