

ミートローフ

【 材 料 】

	(1人分)
豚ひき肉	… 20g
鶏ひき肉	… 5g
卵	… 5g
牛乳	… 5g
パン粉	… 3g
セロリ	… 5g
玉葱	… 10g
ピーマン	… 5g
ベーコン	… 5g
チーズ	… 5g
塩・コショウ	… 適量
油	… 2g

【 作り方 】

- ① 豚鶏ひき肉・卵・牛乳・パン粉・みじん切したセロリ・玉葱・ピーマン・ベーコン・チーズ・塩・コショウを合わせる
- ② 油を敷いた鉄板に①を棒状にまとめる
- ③ オーブンで中に火が通るまで焼いたら出来上がり！（人数分にカットする）

