



ほうれん草入りミートローフ



材 料 (1 ~ 2 人分)

豚ひき肉 (牛豚あいびき肉) -A 130g

絹豆腐 -A 80g

パン粉 -A 1/4 カップ (12g)

焼肉のたれ -A 大さじ 1/2

塩 -A ひとつまみ

ほうれん草 1/4 束 (約 25g)

とろけるチーズ 1 枚 (約 15g)

使用した容器：満水容量 400mL の耐熱容器。

(品番 HTZ-40)

作 り 方

- 1 ほうれん草は根元部分を洗い、軸と葉が半々になるように交互に並べラップを巻く。
- 2 そのまま 600w の電子レンジで 30 秒加熱し、ラップごと 20 秒ほど水につけてアクをとる。ラップを外し、よく手でしぼり水をきる。
- 3 耐熱容器に A を入れ、ほうれん草をハサミで切り入れ、かき混ぜて表面を平らにする。
※ほうれん草は 1cm 以内に切るのがおすすめです。
- 4 とろけるチーズを表面にのせ、ふんわりラップをかぶせて、600w の電子レンジで 3 分半加熱し、レンジのフタを閉めたまま 5 分ほど置いてできあがり。
※切り分ける場合は粗熱が取れてから切るのがおすすめです。

※冷蔵保存：3 日間