



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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