

ミートローフ

【 材 料 】

(4人分)

豚ひき肉	…	80g
鶏ひき肉	…	20g
卵	…	20g
牛乳	…	20g
パン粉	…	12g
セロリ	…	20g
玉葱	…	40g
ピーマン	…	20g
ベーコン	…	20g
チーズ	…	20g
塩・コショウ	…	適量
油	…	8g

【 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）

