

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★火を使わない！お手軽レシピ

電子レンジで簡単！！

# 簡単調理  
# こどもと一緒に

★レンジで簡単ミートローフ！

《材料》(5～6切れ分)

- ・牛豚合い挽き肉 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ゆで卵 2個
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩こしょう 適量
- ・ケチャップ 大さじ2杯
- ・にんじん 小さめ1本
- ・パン粉 30g
- ・卵 1個
- ・ソース 大さじ2杯

※牛乳パックを使用します



《作り方》

- ①玉ねぎ、にんじんは細かめのみじん切りにする。  
固ゆで卵を2個作る。(水から中火で12分)  
よく洗って乾かした牛乳パックの1面を切り取り、  
大き目に切ったラップを引く。
- ②ボウルにひき肉とたまねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩こしょうを入れてこねる。  
粘りが出て、白っぽくなってきたら1/3を①の牛乳パックに敷き詰める。
- ③ゆで卵を中心に2個並べ、②の肉だねの残りを  
隙間を埋めるようにして詰め込む。  
(なるべく空気がはいらないようにする。)
- ④牛乳パックを持ち上げて何度か台の上に落とし、空気を抜く。  
ラップでくるんで、500wの電子レンジで10分程度加熱する。  
(加熱終了後取り出してみて、必要であれば追加で加熱する)



ラップごと取り出してみて、側面に空気が入ってないかチェックしてみてください。



⑤小さい容器にケチャップとソース、④から出た肉汁を牛乳パックを傾けて出し、よく混ぜる。ラップをかけて1分加熱する。



⑥食べやすい大きさに切り分け、⑤のソースをかけて完成！



付け合わせ

## ★レンジ de グラッセ

＜材料＞（4人分）

- ・ にんじん 1本
- ・ バター 5g
- ・ 茎ブロッコリー 3本
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ



＜作り方＞

①にんじんは5センチ幅に切ってから縦に4等分する(面取りをするとよりきれいに)  
お子様用で1.5cm位の輪切りにした後に、型で抜いてもかわいいです♪  
茎ブロッコリーは3等分にする。



②まずはにんじんだけを耐熱容器に入れ、水を小さじ2(分量外)入れてラップをする。  
500Wの電子レンジで2分加熱する。

③茎ブロッコリーを加え、バター・砂糖・塩を入れて  
500Wの電子レンジで2分加熱→全体を混ぜて、再度500W1分加熱して完成！



ブロッコリーやいんげん、アスパラガスでも美味しい！

お弁当のおかずとしてもおすすめです。

型を抜いてかわいくすれば、野菜嫌いのお子様も食べられるかも…！？



電子レンジだけで調理が完了するレシピは、時短したい人や暑くてコンロの前に立ちたくない方にもおすすめです♪  
火を使わないのでお子様もお手伝いしやすいかと思います。  
ぜひ作ってみて下さいね！

