

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

自家製ドライトマトでおいしさアップ! ミートローフ



材 料 【材料：4人分】

- ・卵… 5個
 - ・コーン（缶）…40g
 - ・いんげん…60g
 - ・パプリカ…40g
 - ・人参…60g
 - ★ドライトマト…30g
 - ・玉ねぎ…130g
- A
- ・合い挽き肉…300g
 - ・パン粉…15g
 - ・牛乳…大さじ1
 - ・塩…少々
 - ・こしょう…少々
 - ・ナツメグ…少々



- ☆牛乳パック（空）…1つ 内側を洗い、側面の一面を切り取る。
注ぎ口を閉じ、横長の容器をつくる。

作り方

- ①卵4個をゆで、殻をむく（鍋に卵と水を入れ加熱する。沸騰後、弱火にして12分ゆでる。冷水にとり殻をむく）。
- ②いんげん、パプリカ、人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに②、コーン、ドライトマト、卵1個、合い挽き肉、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ④牛乳パックに③を高さ1cm分入れ、①を並べ、③の残りを空気が入らないように詰める。
- ⑤200℃のオーブンで30分焼く。

★メモ：ドライトマトの作り方

- ①オーブンは140℃に予熱し、天板にはオーブンシートを敷いておく。
- ②ミニトマトはヘタを除いて半分に切り、キッチンペーパーなどで水気を取る。
- ③②を①の天板に並べ、塩をまんべんなくふる。
- ④140℃のオーブンで1時間焼く。
- ⑤トマトから出てきた水分をキッチンペーパーなどで拭き取り、さらに140℃のオーブンで30分～1時間ほど焼く。