

パインミートローフ

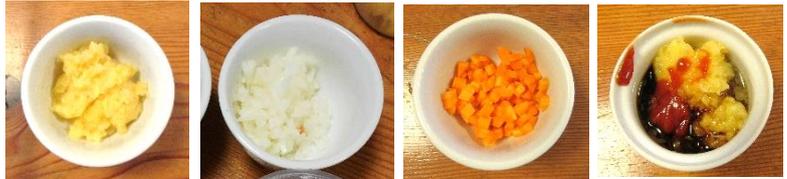


		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	10 g	パイン缶スライス	1枚
玉葱	15 g		60 g
人参	5 g		20 g
豚ひき肉	25 g		100 g
鶏ひき肉	25 g		100 g
片栗粉	4 g		16 g
赤ワイン	1 g		4 g
塩	0.1 g		0.4 g
胡椒	0.01 g		0.04 g
ホールコーン	5 g		20 g
ソース			
パイン・クラッシュ缶果肉	10 g	パイン缶スライス	1枚
ケチャップ	6 g		24 g
中濃ソース	3 g		12 g
砂糖	1 g		4 g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

玉葱は粗みじん切り、人参は1cm角に切る。

ソースの材料を合わせておく。



2. ソース以外の材料をすべてよく混ぜ合わせ、ナマコ型に成型する。

オーブンシートでくるみ、200℃に予熱したオーブンで25分焼く。



3. ソースの材料を火にかけ、ひと煮立ちさせる。
3を切り分けて皿に盛り、ソースをかける。

この料理は、都内の保育園給食メニューとして出されたものです。