

「ソフミート」でつくる ミートローフ



■材料(10人分)

・ソフミート牛	1/2P(250g)
・ソフミートぶた	1/2P(250g)
・にんじん	80g
・アスパラ	80g
・ナツメグ	適宜
・コショウ	適宜
・ソース(A)	
ウスターソース	80g
トマトケチャップ	75g
はちみつ	15g
バター	30g

■作り方

- ①にんじんは千切り、アスパラは皮をむき薄くスライスし、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- ②解凍した「ソフミート」を混ぜ合わせ、①とお好みでナツメグ、コショウを入れる。
- ③クッキングシートを敷いた型に②を入れ、表面が山形になるように整えて蒸す。
- ④③の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。
- ⑤④を冷ました後型から外し、切り分ける(目安10等分、1人1個)。
ソース(A)を温めて添える。