

# 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)  
お子様用に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！

