

* 賑やかミートローフ（ダッチオーブンを使って）*

<材料> 5人分

- A
- 合挽きミンチ400g
 - 玉葱1個・・・微塵切り
 - パン粉50g＋牛乳50ml
 - レンコン100g・・・微塵切り
 - ひじき（乾燥）10g
 - 大豆水煮100g

うずら卵6個

塩・胡椒・ナツメグ少々

ベーコン6～8枚

付け合せ＝季節のベビーリーフやグリーンリーフなど



ソース＝ウスターソース大さじ2・ケチャップ大さじ5・醤油大さじ3・
水大さじ3・顆粒スープの素少々

<作り方>

1. ボウルにAを入れて良く混ぜ粘り気を出し、塩・胡椒・ナツメグを加えて味付けする。
2. ダッチオーブンにオーブンシートを敷きベーコンを並べて、①の半量を入れて平にして中央にうずら卵を並べ少し沈めて、①の残りをのせて表面を平らにする。
3. ②をグリルで30～40分焼く。
4. ③を取り出して切り分けて、器に付け合せと共に盛ってソースを添える。

★ソースはすべて鍋に入れて軽く沸かす。