

とっても簡単!

## かんたんミートローフ

### 【材料】4人分

|          |          |
|----------|----------|
| ・豚ひき肉    | 80g      |
| ・鶏ひき肉    | 80g      |
| ・ベーコン    | 5g (みじん) |
| ・卵 (とき卵) | 大さじ2     |
| ・ホールコーン  | 大さじ1     |
| ・グリーンピース | 大さじ1     |
| ・人参      | 15g      |
| ・ケチャップ   | 大さじ1     |
| ・パン粉     | カップ1/2   |
| ・ウスターソース | 小さじ1     |
| ・赤ワイン    | 小さじ1/2   |
| ・油       |          |

### 【作り方】

すべての材料を混ぜて、焼く。

\*オーブンやトースター、フライパンで平らにならして焼きます。四角く切り分けていただきます。

ミートローフはアメリカの料理です。

「ローフ」とは古い英語で「パン」という意味です。パンのように長方形に成形して焼くことを意味します。



人気メニュー

## タンドリーチキン

### 【材料】4人分

|            |          |
|------------|----------|
| ・鶏もも肉      | 200g     |
| ・にんにく      | 少々 (おろす) |
| ・しょうが      | 少々 (おろす) |
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ2     |
| ・ケチャップ     | 大さじ1     |
| ・カレー粉      | 少々       |
| ・オリーブ油     | 大さじ1/2   |
| ・しょうゆ      | 小さじ1/3   |
| ・塩         | 少々       |
| ・こしょう      | 少々       |

### 【作り方】

- ① 鶏肉は焼いた時に縮まらないように切れ目を入れておく。味がしみ込みやすいようにフォークを何カ所か刺しておく。
- ② 材料を混ぜて、鶏肉を30分ほど漬けて焼く。

お弁当のおかずにもピッタリ!

\*スパイシーがお好みならカレー粉を増やして、お子さん向きにはケチャップを増やしておためしてください。

タンドリーチキンはインド料理のひとつ。本場インドではタンドールという壺の形をした釜で焼き上げます。

