

ダッチオーブンで作るミートローフ(18×6cmパウンド型1個分)

材料

A 合いびき肉	400g
A 玉ねぎのみじん切り	1/2 個分
A コンソメ顆粒	小さじ 2
A 塩	小さじ 1/2
パン粉	3/4 カップ
牛乳	50cc
うずらの玉子	5～6 個
人参(1cm角×18cm)	2 本
小麦粉	少々

イラストや写真など



ケチャップ

適量

作り方

- ①パン粉に牛乳を入れてしっとりさせ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②うずらの玉子、人参に小麦粉を薄くまぶす。
- ③パウンド型に①の半量を敷き詰め、②を中央にのせ、残りの①を敷き詰める。
- ④③を台の上に数回軽く落として中の空気を抜いて、上から軽く押さえる。
- ⑤ダッチオーブン中火(180℃)で 20～30 分くらい焼きます。竹串を刺してみて、透明な肉汁が出てくるまで焼く。
- ⑥焼きあがったら型のまま冷まし、冷めたら切り分け、ケチャップを添える。
- ⑦

下準備

ダッチオーブンの中に高さ 2cmの底上げネットを置き、そ、蓋をして、豆炭を上 18 個、下 18 個(180℃、中火)置いて予熱する。(底上げネットがない時は、アルミホイルを 2cmの高さに折って、輪を作り、その上に底網を載せる。)

パウンド型にクッキングシートを敷いておく。又はサラダ油を塗っておく。

種は粘りが出るまでよく混ぜる。

人参は茹でておく。