

ミートローフ

にく

材料

20 人分

合挽肉	2.4kg
玉葱	240g
食パン	240g
牛乳	240g
卵	240g
グリーンピース	60g
塩・コショウ	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	少々



作り方

ホテルパン 25mm

1. 玉葱はみじん切り、又はおろす。
2. 食パンは細かくほぐし、牛乳で湿らせておく。
3. 材料を全て混ぜ合わせ良くこねる。アルミホイルの上に円筒型に形を整える。
4. ホテルパンに乗せ（高さ4～5cmで4本）、**ホットエアー**で**180℃25分**焼く。

栄養量

1 人分

熱量	352kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	21.7g
炭水化物	9.4g
塩分	0.7g