

【材料 4人分】

豚ミンチ	270g
玉ネギ	小1個
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
卵	1個
塩	少々
コショウ	少々
ナツメグ	適宜(あれば)
バター	適宜
サラダ油	適宜



飾り用

(うずら卵・コーン・パプリカ・レタス・プチトマトなど)

【作り方】

1. 玉ネギをみじん切りにして、バターをひいたフライパンで透き通るまで炒め、冷ましておく。
2. しっかり冷めたのを確認したら、ボールに玉ネギ、豚ミンチ、調味料Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
3. オーブンの天板にクッキングシートをひくか、サラダ油をひき、ハート型をかたどる。  
うずら卵や、コーンなどで自分の好きなように飾ってくださいね。
4. 200度に温めたオーブンで約30分。  
様子を見ながら途中でアクをとるときれいに出来ます。
5. 竹串でさして透明な汁が出れば出来上がり。



最後に、レタス・プチトマトなどで、バレンタインらしく飾ってください。

※フライパンの場合は、火が通りやすい厚さに作り、ふたをして、中火～弱火でゆっくり焼く。

一口メモ

ミートローフ、ハンバーグをおいしくジューシーにするコツ

- (ア) 炒めた玉ネギと、ミンチが同じくらいの温度であること。  
つまり、炒めた玉ネギは、しっかり冷ます。ミンチは少し前に冷蔵庫から出しておく。
- (イ) 材料をすべて入れて練るとき、スプーンで混ぜるよりは、素手(薄い手袋は可)のほうが、手の体温で肉の脂が少しだけ溶けて、なじみやすい。  
体温程度がちょうどいい温度なのだそうです。