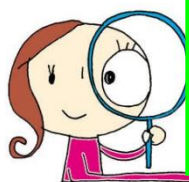


コーン入りミートローフ



レンジでできる手軽な一品。

1人分

エネルギー 180 kcal



●材 料●（2人分）

とりひき肉	150g	} よく 混ぜる
長ねぎ	1/3本・・・みじん切り	
とうもろこし	1/2本・・・実をこそげる（またはコーン缶）	
【調味料】	みそ・酒・しょうゆ・砂糖・片栗粉	各小さじ1
【付け合せ】	サラダ菜 4枚・プチトマト 4個	



●作 り 方●

- ① 耐熱容器にクッキングシートを敷き、よく混ぜた肉を約2cm厚さに平らにのばし、ラップをかけずにレンジ（600W）で約6分加熱する。
- ② 食べやすい大きさに切る。

すぐに切らずに5
～6分おくと
味がなじみます