

# 星のミートローフ

旬のオクラを使った、ミートローフ夏バージョン♪

《16切れ分》

材 料	分 量
合挽肉	400g
玉 葱	200g
油	大さじ1
人参	80g
卵	1 個
食塩	小さじ1
ナツメグ	少々
パン粉	40g
角オクラ	8 本
薄力粉	大さじ1弱



加熱時間の目安：150℃のオーブンで30分

※オーブンの機種によって差があります。  
竹ぐし等をさして、赤い肉汁が出ないか  
焼き上がりを確認して下さい。

## 作り方

- ①玉葱、人参はみじん切りにし、オクラはヘタを取っておく。
- ②みじん切りにした玉葱を炒めておく。

③合挽肉、玉葱、人参、溶き卵、食塩、ナツメグ、パン粉を混ぜあわせよくこねる。

④アルミホイルを敷いたうえにさらにクッキングシートを敷き、③の1/2量をのぼし、薄力粉をまぶしたオクラを2列に並べる。(図A)

図.A



⑤③の残りをのせて成型してクッキングシートで包む。(図B)クッキングシートで包んだうえから手でならずときれいに成型できます。(図C)

図.B



図.C



⑥⑤をさらにアルミホイルで包み、オーブンで焼く。(図D)焼き上がったら切り分ける。(図E)

図.D



図.E

