



和風ミートローフ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
豚ひき肉	50.00 g	200.00 g			①材料をすべて混ぜ合わせる。 ②鉄板に平らになるように並べる。 ③オーブンで焼く。180℃で20～25分くらい。 ④焼きあがったら、四角く切り、完成。
玉ねぎ	30.00 g	120.00 g	1/2個	みじん	
にんじん	10.00 g	40.00 g	4 cm	みじん	
しその葉	0.20 g	0.80 g		みじん	
パン粉（乾燥）	2.00 g	8.00 g	小さじ1		
並塩	0.20 g	0.80 g	ひとつまみ		
こしょう	0.02 g	0.08 g	少々		
三温糖	2.00 g	8.00 g	大きじ1		
濃口しょうゆ	1.00 g	4.00 g	小さじ1/2		
白みそ	2.00 g	8.00 g	小さじ1.5		
赤みそ	2.00 g	8.00 g	小さじ1.5		
酒	1.10 g	4.40 g	小さじ1		
本みりん	1.00 g	4.00 g	小さじ1/2		



○ポイント

- ・給食ではたくさんの量を作るため、鉄板に入れて焼き、四角く切ります。
家庭では、ハンバーグのように丸めて、フライパンで焼いてもいいと思います。
肉にしっかりと火を入れるようにしましょう。