



# ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



電子レンジで簡単調理♪

## クリスマスリース☆ミートローフ風

材料	分量 (大人2人+子ども2人分)	作り方
豚ひき肉	150g	<p>① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱をとり、別のキッチンペーパーで水気をとる。</p> <p>② プチトマトは半分に切る。</p> <p>③ えのきだけは粗みじんに切る。 パプリカはヘタと種を取り除き、ラップに包んで電子レンジ(600W)で40秒加熱する。飾り用に星型で抜き、残りは粗みじんに切る。 スライスチーズは飾り用に星型で抜き、残りは粗みじんに切る。</p> <p>④ ボウルに豚ひき肉と①、③で粗みじんに切ったえのきだけとパプリカ、チーズ、☆を入れてよく練り混ぜる。</p> <p>⑤ 耐熱皿の上でドーナツ状に形作り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約7分加熱する。</p> <p>⑥ ⑤の粗熱をとり、ベビーリーフ、プチトマト、星型に抜いたパプリカとチーズでリース風に飾る。</p>
木綿豆腐	100g	
えのきだけ	1/2袋 (100g)	
パプリカ(黄)	1/2個	
スライスチーズ	1枚	
☆片栗粉	大さじ2	
☆しょうゆ	小さじ2	
☆砂糖	小さじ1	
☆酒	小さじ1	
ベビーリーフ	適量	
プチトマト	3個	



豆腐とえのきがたっぷり入っているので、ふんわり、やわらかく仕上がります。

 POINT

中まで火が通っているか確認しましょう。