

名前: 元田 祐子 @ 元田祐子クッキングサロン

調理時間:約70分 分量:6人分

カンタンなのに豪華に見える、おもてなしの一品。



Point

スーパーで売っている食材で作れるお手軽料理。挽肉とオクラ、卵を、パウンド型に詰めてオーブンで焼き上げます。手作り感たっぷりのおもてなしにもなる料理です。

調理のコツ

型に具材を詰め込む時に、半量の挽肉をしき、うずらとオクラをおいてから、残りの挽肉を詰め込んでいきましょう。切り分ける時、キレイに見えます。

材料
合挽肉 400g
オクラ 4本
タマネギ 1個
うずらの卵 8個
とき卵 2個
デミグラスソース・トマトケチャップ
(ソース用) 各大さじ5

パン粉 1/2カップ
デミグラスソース 1/2カップ
水 1/2カップ
塩胡椒 少々
固形スープの素 1/2個

手順

- ① タマネギはみじん切り、オクラはさっと茹でる。
- ② ボウルに挽肉、タマネギ、とき卵、パン粉、デミグラスソース、塩胡椒を合わせ、よく混ぜ合わせる。
- ③ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、【2】とオクラとうずらの卵を型に詰める。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで、50分ほど焼く。
- ⑤ 鍋にとり出した【4】の肉汁と、デミグラスソース、トマトケチャップ、水と固形スープの素を火にかけて、すこし煮詰める。
- ⑥ 器にミートローフを盛りつけ、プチトマトやクレソン(材料表示外)などを飾り、ソースをかけて完成。
お好みでマッシュポテトなどを添えるのがオススメ。

このレシピに合うワインは… メルロー (春にオススメ)

ボリュームのある肉料理なので、メルローにピッタリ。自宅でワイン片手に、ちょっと贅沢なひとときを。

