



## ★チーズ・ミートローフ(4人分)



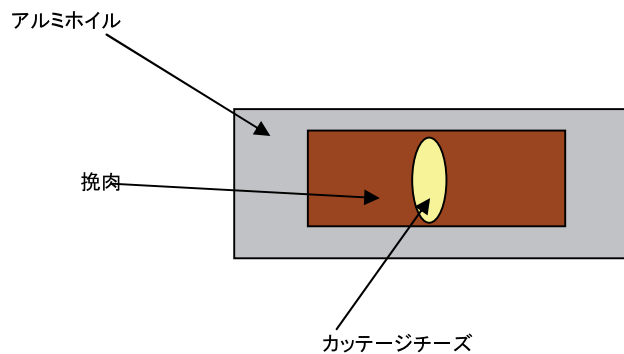
モリユーム満点!



### <材料>

(A)	カッテージチーズ	(牛乳2.0ℓ・酢1/2カップ)
	チーズ	50g
	海老むき身	50g
	ミックスベジタブル	60g
	パイナップル(缶詰)	200g
	バター	少々

(B)	挽肉(牛)	200g
	玉葱	150g
	卵	1個
	パン粉	大さじ2
	牛乳	15cc
	塩・コショウ・シナモン	少々



(ヨーグルトソース)	
ヨーグルト	1/2カップ
サラダオイル	少々
塩・コショウ	少々
パイナップル缶詰の汁	少々

(付け合わせ)	
レタス	100g
プチトマト	8個
アルミホイル・大・小のバット	

### <作り方>

- ① 牛乳を60℃に温め酢を入れて凝固したものをろ過してカッテージチーズを作り塩・コショウで味付けして練る。
- ② 小さく切った海老とミックスベジタブルをバターで炒め小さく切ったパイナップルとチーズを加えて①に混ぜる。
- ③ 挽肉をよく練り炒めた玉葱・卵・牛乳に浸したパン粉を混ぜて、塩・コショウ・シナモンで味をつける。
- ④ アルミホイルにバターを塗り、挽肉(B)を敷のばし、棒状にしたチーズ(A)を置いて巻く。
- ⑤ 180℃のオーブンで約20分焼く、表面に焦げ目がついた方が美味しいので焼き上がり5分前に上を開く。
- ⑥ ヨーグルトソースを作る。
- ⑦ パイナップル・レタス・プチトマトを飾り、食べる時に切り分けてヨーグルトソースをかける。