

ミートローフ

合計加熱調理時間 約 ** 分

[1人分：374kcal／食塩相当量：1.2g]

ミートローフは芯温調理で期待通りの仕上がりに。肉汁の旨みをぎゅっと閉じ込めます。



材料 (10人分)

<材料a>	
牛ひき肉	667g
クローブ	適量
ナツメグ	適量
こしょう	適量
塩	9g
<材料b>	
パン粉	33g
牛乳	67g
卵 (溶きほぐす)	80g
タマネギ (みじん切り)	133g
ピスタチオ	33g
牛バラ薄切り肉	266g

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは1段で検証をおこなっています。

分量

10人分
(幅25×奥行8.5×高さ6cmのパウンド型 1台分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	—	120℃

*芯温70℃ (芯温設定の加熱時間は素材の大きさなどにより異なります。)

下ごしらえ

- ・タマネギはフライパンで炒め、粗熱を取る。
- ・牛乳とパン粉は合わせておく。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. さらに<材料b>を加えて混ぜ合わせる。
3. パウンド型に牛バラ薄切り肉を敷き詰めて2を詰め、アルミホイルをかぶせてフタをする。
4. グリッド1枚に3をのせて【設定1】で予熱後、芯温計を3の中心に刺して加熱する。
5. 加熱完了後、4を取り出して粗熱が取れたらプラストチャーに入れる。
6. 5をパウンド型からはずし、スライスして器に盛り付ける。



調理ポイント

◆ 芯温調理することで、中を確認することなくベストな仕上がりになる。