

2025年 春メニュー



- ・ お手軽 ミートローフ
- ・ 蒸しニンジンのサラダ

お手軽 ミートローフ



【材 料】 1人分

合挽き肉	100 g
うずら卵	2コ
新玉ねぎ	35 g
おからパウダー	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩麴	小さじ1
こしょう	少々
●ウスターソース	小さじ1
●トマトケチャップ	小さじ1
パセリ	適量
付け合せ野菜 (レタス、キャベツ等)	適量

クッキングシート
アルミ箔 (シリコン加工)

【準 備】

- ・合挽き肉は、使用する直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

【作り方】

- ① **うずら卵**と水を鍋に入れ【**煮物/4分**】で点火し、ゆで卵を作ります。消火後、水に浸して冷まし、殻をむきます。
- ② **新玉ねぎ**は、みじん切りにします。
- ③ ボウルに**おからパウダー**、②、**塩麴**、**ウスターソース**、**こしょう**を入れ、よく混ぜておきます。
- ④ ③に**合挽き肉**を加え、粘りが出るまで混ぜます。
- ⑤ ラップを広げ、しっかり空気を抜いた④をのせたら、幅6～7cm、長さ10～12cm程度のサイズにラップを折込み、上から掌で押さえながら平にします。※厚みは均等に。
ラップを開き、①を横並びに置いたら、ラップを持って手前からくるりと巻き、両端をねじりながら形を整えます。
- ⑥ アルミ箔に⑤の肉ダネを移し、形を崩さないよう包み、両端をねじります。さらにその上からもう1度アルミ箔で包みます。
- ⑦ ザ・ココットにクッキングシートを敷き、⑥をのせ蓋をし、グリルにセットします。
【**ザ・ココット/加熱:余熱/18分:2分**】で加熱します。
- ⑧ ⑦が焼けたら取り出し、アルミ箔に溜まった肉汁をザ・ココット(orフライパン)に移し●印を加え点火します。混ぜながら一煮立ちさせたらミートローフを戻し入れ、転がしながらソースを絡めます。器に盛り、刻んだ**パセリ**をふりかけたら出来上がりです。

オーブン加熱の場合は【180℃～200℃/25分～18分】程度焼き、加熱具合を確認し、焼き足りない場合はそのまま庫内に数分置くか、再加熱してください。

蒸しニンジンのサラダ



【材 料】 1人分

人参（中）	1本（150g）
新玉ねぎ	25g
クルミ（ロースト済）	6g
●柚子胡椒	小さじ1
●レモン汁	小さじ1
●酢	小さじ1
●オリーブ油	小さじ1

クッキングシート

【作り方】

- ① 人参は縦に切り、大きければ長さも半分に切ります。
- ② Leggieroに底網を敷き、水を入れます。クッキングシートを敷き、①をのせ蓋をしたらコンロにのせ、点火します（中火）。途中、蒸気が出てきたら、弱火にし【タイマー/15分】に設定します。消火したら竹串をさして確認し、まだ硬ければ鍋に入れたまま余熱で調整します。柔らかくなっていたらバット等に取り出し、粗熱をとります。
- ③ 新玉ねぎは縦方向に薄くスライスし、水に晒したら、水気を絞ります。クルミは指で細かく割ります。
- ④ ボウルに●印の柚子胡椒、レモン汁、酢、オリーブ油を入れ、しっかり混ぜます。
- ⑤ ②を指で割りほぐします。その時、なり口の部分は取り除きます。
※フォークやスプーンを使用してもOK
- ⑥ ⑤と③を④のボウルに入れ、ざっくり混ぜたら出来上がりです。

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介！

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介します。

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオーブンを操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください！

