

パンプキンミートローフ

～かぼちゃ料理～

(約6～8人分)



■材料

合びき	300g
ベーコン	8枚
かぼちゃ	100g・・・小さなダイス(5ミリ角にきる)
玉葱	中2個
ニンニク	2かけ
卵	1個
塩	小さじ1
胡椒	少々
ナツメグ	小さじ1
アードプロバンス	小さじ1
マッシュドパンプキン	
かぼちゃ	300g(2cm大に切りひたひたより少な目の水で煮あげる)
塩	小さじ1(茹でる時に使用)
ミルク	50cc
生クリーム	50cc
ナツメグ	少々
塩・胡椒	少々

パウンドケーキ
の型を準備!!

■作り方

- ① オリーブオイル大さじ2でニンニク・玉葱のみじん切りを茶色くなるまでよく炒め、冷やす。
- ② ケーキ型にベーコンを敷く
- ③ 大きなボウルに牛肉・炒めた玉葱とニンニク、卵、ダイスに切ったかぼちゃ、調味料を全部入れよく混ぜる
- ④ ベーコンを敷いたケーキ型に入れ220度で20分焼く(竹串をさし透明の液がでればよい)
- ⑤ マッシュドパンプキンを作る(少な目の水で蒸し煮のように煮揚げたかぼちゃをマッシャーでつぶし、ミルクを加え、ナツメグ・塩胡椒で味を調える)
- ⑥ 焼きあがったらマッシュパンプキンで周りを塗り、再度250度の高温で少し焼目がつくくらいに3～5分くらい焼く