



# ◆ 肉ロールづめ (4人分) ◆

## ● 材料 ●

### ① 生地

牛ひき肉 ..... 500グラム  
卵 ..... 2個  
たまねぎ ..... 1個  
パン粉 ..... 大さじ3  
塩 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 小さじ1

### ② 中身 (下記のいずれか)

ゆで卵  
ハム  
マッシュポテト  
ゆでたほうれん草

### ③ トッピング

ピザ用チーズ ..... 80グラム  
バター ..... 40グラム

## ● 作り方 ●

① たまねぎをみじん切り(ミキサーでも可)にし、ひき肉と混ぜる。その後卵、こしょう、塩を追加し、生地が出来上がるまで手でこねる。生地がみずみずしい場合はパン粉を混ぜます。

② テーブルの上にオーブンペーパーを敷いて、①で出来上がった生地を1-2cm四角状にのばして乗せます。真ん中に中身を乗せて、オーブンペーパーと生地を手で丸めながら中身を包み込むようにします。その後、完全に閉まる前に上の方だけ空けておいて、バターを塗って閉めます。そしてもうひとつのオーブンペーパーで包んで、200度で余熱されたオーブンで30分間焼きます。30分後にペーパーをあけてチーズを入れてさらに10分間焼きます。このとき、加熱時に破裂しないようにフォークなどでオーブンペーパーに穴を開けます。

③ 焼いてからさらに15分間外の温度に放置し、オーブンペーパーをはがして好みのサイズに切ってから、いただきます。



ディダ ベサリさん(理工学部)

