



≡ オープンがなくてもつくれる! ≡ フライパンでミートローフ

「ミートローフはオープンを使うから難しそう…」 そう思ってチャレンジしたことがない人も多いのでは？実はフライパンでも作れます。中身の具材を工夫することでボリュームも出て華やかになりますよ。

豪華に見える?!おもてなしにもぴったりレシピ!

【材料(約2人分)】

	ゆで卵	2個
	合挽き肉	200g
	卵	1/2個
A	ミックスベジタブル	50g
	塩・コショウ	少々
	パン粉	大さじ3
B	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ3



ボウルにAの材料を全て入れ、粘りが出るまでよくこねる。



クッキングシートの上に①の半量を長方形になるように広げ、ゆで卵を並べる



残りの①を被せ、長方形になるようにクッキングシートなどでしっかり包む。



フライパンに入れ全ての面を中まで火が通るように焼く



竹串などを刺し、赤い肉汁やお肉がついて来なければOK!



フライパンに残った肉汁にBを入れ弱火で混ぜる



完成!

＝point＝

うずらのゆで卵が個性を変えてくれることできるよ！もちろん野菜だけでもつくっても大丈夫。クッキングシート以外にアルミホイルでもつくれます。

お肉は喜多八へ! 電話でカンタン予約!

子どもに大人気!

お肉屋さんの揚げたてフライメニュー

コロツケ	1個	90円(税別)
串カツ	1個	120円(税別)
ミニ串カツ	1個	60円(税別)
メンチカツ	1個	140円(税別)
ハムカツ	1個	110円(税別)
エビフライ	1個	130円(税別)
豚ヒレカツ	1個	100円(税別)
レバカツ	1個	100円(税別)
ささみフライ	1枚	120円(税別)

トンカツ・チキンカツ
チキン棒・とり天・チキンスティック 計り売りです
手羽先
ざんき(からあげ) 個数で注文できます

骨付き足は予約必須です

喜多八公式ラインはこちら

(株)喜多八食肉店
☎0897-32-4434

新居浜市中須賀町2-1-23
営業時間/9時～18時
定休日/第2・4水曜、日曜
駐車場/6台

PLUSUSP 昭和通り 三井住友銀行

