

和風ミートローフ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 291kcal 食塩相当量 1.0g

給食での組み合わせ例

- ・ロールパン
- ・ツナ野菜サラダ
- ・粉ふき芋
- ・ミネストローネ



材料	4人分
玉ねぎ	小1個 (160g)
にんじん	1/4本 (60g)
ごぼう	1/3~1/2本 (60g)
★絹ごし豆腐	約1/6丁 (60g)
油	適量
塩、こしょう	少々
豚ひき肉	200g
鶏ひき肉	200g
★味噌	大さじ1強 (20g)
★パン粉	2/3カップ (30g)

ひき肉は、豚ひき肉のみ400gで作っても大丈夫です。鶏肉は豚肉よりも脂身が少ない分、鶏と豚を半々にすることで、ややさっぱりとした仕上がりになります。

《作り方》

1	玉ねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りにする。絹ごし豆腐はザル等で水気を軽く切っておく。
2	フライパンに油をしき、1を塩、こしょう少々入れてしんなりするまで炒めて、冷ましておく。
3	ひき肉と2と★をよく混ぜる。
4	オーブンの天板にクッキングシートを敷き、厚さが2cmくらいになるように3を広げる。230~250℃温めたオーブンで20~25分焼く。竹串で刺して、肉汁が透明であれば完成。オーブンではなく、フライパンにクッキングシートを敷き、フタをして蒸し焼きにしても良い。

ごぼうは食物繊維たっぷりで腸内環境を整える効果があります。ごぼう以外にも、季節によってタケノコ、れんこんなどに変え、食感や風味の違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。