

【和風ミートローフ】レシピ

【材 料 4人分】

鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	100g
卵	1個
塩	小さじ1/6
パン粉(生)	20g
人参	20g
いんげん	20g
うずら卵(缶)	4個
片栗粉	大さじ1/2
アルミ箔	25cm×30cm
油	小さじ1/2
～付け合わせ～	
サラダ菜	8枚
トマト	1個
しょうゆ	小さじ1
からし	小さじ1/2



栄養価<1人分>

エネルギー	166kcal	たんぱく質	13.2g
脂質	9.7g	食塩相当量	0.7g



きれいに
巻けてい
るね!

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、水気を切っておく。
- ② ボールに鶏ひき肉、塩を入れてよく練り、溶き卵、パン粉、①を加え、さらによく練る。
- ③ 人参は棒状(5cm長さの7mm角)にして茹で、いんげんも茹でて同じ長さにそろえる。
- ④ うずら卵は湯通しし、片栗粉をまぶしておく。
※生のうずら卵を茹でて使ってもよい。
- ⑤ アルミ箔に油を薄く塗り、②を平らにのばし、人参、いんげん、うずら卵を色よく並べ、のり巻きの要領で巻き込み、両端のアルミ箔を閉じる。蒸し器で15～20分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったらアルミ箔を取り、食べやすい大きさにカットして皿に盛り付け、サラダ菜を添える。
- ⑦ 好みによりからししょうゆをつけていただく。

☆ポイント☆

- ・人参、いんげん、うずら卵の彩りが美しく、お祝いの席の料理にもおすすめです。いんげんは、冷凍のものを使用すると便利です。人参、いんげんは電子レンジで加熱しても手軽にできます。
- ・アルミホイルを使うため、型が不要でお手軽に作ることができます。
- ・鶏ひき肉は、牛ひき肉や豚ひき肉に比べて脂質やエネルギーが低く、ヘルシーで栄養価が高い食材です。