

野菜たっぷり&減塩メニュー!

簡単ミートローフ

～健康日本21より～

野菜は1日

350g以上

食べよう!!



エネルギー 295kcal 脂質 14.1mg
たんぱく質 18.6g 食塩相当量 1.4g

【材料4人分】

玉ねぎ …100g
合びき肉 …280g
塩 …小さじ1/3
こしょう …少々
卵 …1個
パン粉 …大さじ3
スキムミルク …大さじ3

A [トマトケチャップ …大さじ2
とんかつソース …大さじ2

※付合せ(季節の野菜でOK)
ブロッコリー …120g
ミニトマト …8個



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 合びき肉は①と塩、こしょう、卵、パン粉、スキムミルクを加え粘りが出るまでよくこねてから、ミックスベジタブルを混ぜ、空気を抜くようにまとめる。
- ③ ②をアルミ箔で棒状に包み、蒸し器に入れて中火で25分程度蒸す。中まで火が通ったら取出し蒸し汁はとっておく。ブロッコリーは小房にし3分程一緒に蒸してから取出す。
- ④ ③のアルミ箔をはがし、熱したフライパンで表面を焼付け、切分ける。
- ⑤ ④のフライパンに③の蒸し汁とAを合わせソースを作る。④、ブロッコリー、ミニトマトを盛り付けてソースを添える。

ポイント

肉には体を作るために必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランスよくふくまれています! 子供から高齢者までおいしく食べられる肉料理です。