



火は使わない！レンジで簡単！豆腐入りミートローフ

【1人あたりの栄養量】

エネルギー181kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量0.8g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～



【材料(2人分)】

* 人参	1/3本
* ジャガ芋	1/3個
* ブロッコリー	1/8株(30g)
* 玉ねぎ	1/6個(30g)
* 蒸し大豆	25g
* 絹ごし豆腐	1/3丁(130g)
* ひじき(缶詰)※	15g
* 鶏ひき肉(ムネ)	100g
* 塩・コショウ	各少々
* ヤングコーン	4本
* サニーレタス	1枚
* ぽん酢しょうゆ	大さじ1

A {

※干しひじきの場合、1.8gを商品の表示通りに水で戻してください。

【作り方】

- ①人参とじゃが芋は皮をむいて1cmのさいの目に切り、ブロッコリーと玉ねぎはみじん切りにします。
- ②蒸し大豆は粗くきざみ、絹ごし豆腐は水気を取っておきます。
- ③耐熱皿に①と水大さじ1(分量外)と入れ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで3分加熱します。
粗熱が取れたら②とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ④ラップを2枚重ねて敷き、③のひき肉ダネを横長に伸ばし広げます。
タネの中央にヤングコーンを並べ、包むようにしてラップごと巻き、棒状になるように形を整えます。
- ⑤④につまようじで空気穴を数か所あけ、耐熱皿にのせて電子レンジ500Wで10分加熱します。
- ⑥粗熱が取れたらラップをはがして切り分け、皿に盛り付けます。
サニーレタスを洗って水気を取り、横に添えて、全体にぽん酢をかけます。

お好みの野菜や果物を添えることでさらに栄養のバランスが良くなります。



たんぱく質は骨・筋肉・身体機能の維持に重要な栄養素です。今回はひき肉に豆腐、大豆、野菜を入れることで脂質を抑え、たんぱく質が多めのレシピになっています。ケチャップにも良く合いますので、お子様からご高齢の方まで美味しく召し上がって頂けます。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士