

# 和風ミートローフ

いろいろな野菜を入れることでボリュームアップし、いろいろもよくなります。油を使わず蒸すのでヘルシーです。



## <材料> 4人分

鶏ひき肉	240g
玉ねぎ	小1/2個
蓮根	80g
人参	30g
干し椎茸	2枚
いんげん	4本
生姜	1かけ
パン粉	30g
卵	1個
味噌	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ2・1/2
砂糖	小さじ2・1/2
酒	小さじ2・1/2
うずら卵(缶詰)	6個
《付け合わせ》	
ブロッコリー	80g

## <作り方>

- ① 玉ねぎ、蓮根、人参は、皮をむいて粗みじん切りにする。  
干し椎茸は水で戻し、軸を取って粗みじん切りにする。  
生姜は皮をむいてすりおろす。  
  
いんげんはヘタを取り、塩を一つまみ入れた湯に入れてさっと茹で、小口切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、①の野菜、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 薄くサラダ油を塗ったアルミホイルに②を長方形に広げる。  
うずら卵を並べ、包み込むようにして棒状にし、形を整える。
- ④ 蒸気の立った蒸し器に③を入れ、中火で約20分蒸す。竹串をさして、中から出てくる肉汁が透明だったら鍋から取り出し、粗熱が取れたら8等分に切る。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑥ 皿にミートローフを盛り付け、ブロッコリーを添える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
主菜 和風ミートローフ	224	19.3	8.6	53	2.1	1.6