

おいしくキッチン

平成30年11月17日放送

和風ミートローフ



..... 材料 (4人分)

鶏ひき肉..... 120g
木綿豆腐..... 280g
にんじん..... 40g
ぶなしめじ..... 80g
れんこん..... 140g
乾燥ひじき..... 2g
片栗粉..... 適量

★ しょうが(すりおろし)..... 1かけ分
しょうゆ..... 小さじ2
酒..... 小さじ2

【からし味噌ダレ】

味噌..... 大さじ2
みりん..... 大さじ2
酒..... 小さじ2
ねりがらし..... 2g
ゆずの皮..... 適量

【付け合わせ】

さやえんどう..... 4枚

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 豆腐は水切りし、ひじきは水で戻しておく。
- ② にんじん・しめじはみじん切り。れんこんは皮をむいて粗みじん切りにしておく。
- ③ ボウルにひき肉と①・②・★を加えて混ぜ、片栗粉を加えてよくこねる。
- ④ ③をラップで棒状に包み、包んだところが下になるように耐熱容器にのせ、電子レンジ(500W)で10分加熱する。
- ⑤ 粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って盛り付け、茹でたさやえんどうを飾る。

【からし味噌ダレ】

調味料を全部混ぜ、電子レンジ(500W)で20秒加熱したら、すりおろした柚子の皮を加えて香りづけする。



豆腐と鶏ひき肉でふんわりとした食感に仕上がりますよ！れんこんのサクサクとした歯ざわりがアクセントの、栄養・ボリューム満点のひと品です。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
162	13.1	5.9	1.0	65.0