

平成26年3月5日

1人分の栄養

エネルギー 245kcal

たんぱく質 12.5g

脂質 14.8g

塩分 1.5g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ36

●野菜入りミートローフ●



作り方

- ① フライパンに油をしき、玉ねぎ・人参を炒めて冷ましておく。
- ② Aを鍋に入れて火にかけソースを作る。冷めたらからしを混ぜる。
- ③ ①とその他の材料をよく混ぜ合わせ、型にクッキングシートを敷いた中に入れて、230℃で10分程度焼く。
- ④ お好みの野菜と、焼き上がったミートローフを盛り付けたらソースをかけて出来上がり。

材 料

2人分

牛豚ミンチ	90g	
木綿豆腐	40g	
玉ねぎ(みじん切り)	40g	
人参(みじん切り)	20g	
サラダ油	1g	
(冷) グリンピース	6g	
薄力粉・パン粉	各6g	
牛乳	10g	
卵	16g	
食塩	1g	
こしょう・ナツメグ	各0.2g	
A	中濃ソース	8g
	ケチャップ	16g
	白ワイン	4g
	練りからし	1g
レタス	50g	
トマト	60g	
きゅうり	20g	
ノンオイルドレッシング	16g	

ワンポイントアドバイス

★ナツメグとは香辛料のことで、焼き菓子や肉料理の臭み消しとして使用されています。出来上がった料理に使うのではなく、下ごしらえのときに使用します。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>