



今夜の一品にいかがですか？

和風ミートローフ

【 材料（4人分） 】

- ◎ おから（味付き市販品）・・・120g
- ◎ 鶏ミンチ・・・200g
（むねミンチ120g ももミンチ80g）
- ◎ 鶏卵・・・30g
- ◎ 白ねぎ・・・80g
- ◎ オリーブ油・・・小1/2
- ◎ 味噌・・・小1/3
- ◎ こしょう・・・少々
- ◎ 炒りごま・・・大1・小1
- ◎ 青のり・・・適量

【 作り方 】

- (1) 白ねぎは小口切りにする
- (2) フライパンにオリーブ油を入れ(1)のねぎを炒め、しんなりしたら冷ましておく
- (3) ボウルに、冷めた(2)とおからを入れ混ぜ合わせ、肉を加えよく混ぜる
- (4) (3)に卵・味噌・こしょうを入れ混ぜ合わせる
- (5) オープンシートまたはアルミホイルを天板の大きさくらいに切り、(4)を長いドーム状（棒状）に形を作り、炒りごまをふりかけ包む
- (6) (5)をオーブンに入れ250℃で15～20分焼く
※さわってみてふわふわしていないかまたは、竹串で真ん中をさし透明な汁が出たらOK！
- (7) 等分に切り盛り付け青のりをかける



おからには、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。

家庭では一度にたくさん作ってしまいがちではありませんか？一度にたくさん作ったものは、小分けして冷凍などして保存しましょう。

市販品（調理済み）を使うことで時間短縮することの出来る一品です。

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
150	14.5	6.7	0.6

