

減塩 レシピ

No.124

(1人分)
60kcal
塩分
0.49g

ヘルシーミートローフ



材料(2人分)

- 鶏ミンチ…… 25g ●人参…………… 15g
- 豚ミンチ…… 25g ●大葉…………… 1~2枚
- おから……… 25g ●しょうが… 12.5g
- ヤングコーン …… 12.5g ●卵…………… 15g
- …………… 12.5g ●しょうゆ …小さじ1/2
- グリーンアスパラ ●バター ……小さじ1/2
- …………… 12.5g ●片栗粉…………… 少々

塩分とカロリーが抑えてあり、なおかつこくがあります。
しょうがと大葉を入れることでさっぱり感も味わえます。

作り方

- 1 鶏ミンチ、豚ミンチ、おからをよく混ぜ、ミートローフの種を作る。
その種に、みじん切りのしょうが、大葉、卵、しょうゆ、片栗粉を入れ粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 2 グリーンアスパラ(1本を半分に切る)、人参(15cmくらいの長さの拍子切り)は電子レンジか、茹でて軟らかくしておく。ヤングコーンは縦半分に切る。
- 3 ①の種を1/4に分けておく。
- 4 耐熱容器(横15cm×たて5cm×深さ5cmくらい)に①の種→グリーンアスパラ→①の種→人参→①の種→ヤングコーン→①の種を層にして敷きつめ、最後にバターを小さじ1/2をちらす。
- 5 オープンを予熱しておき、250℃で20分ほど焼く。串をさして何もついてこなければ出来上がり。
- 6 焼けたら幅1cmくらいに切り器に盛りつける。