

切り口もカラフルで楽しい

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④②



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

チーズのコク、
蒸し汁のうまみを
含んだソースで満
足感アップ☆

野菜 約105g

玉ねぎ
ミックスベジタブル
ブロッコリー
ミニトマト

野菜たっぷり ミートローフ

1人分



エネルギー：227kcal



食塩相当量：1.2 g

【材料（2人分）】

A

玉ねぎ（みじん切り）	1/4個分
プロセスチーズ（角切り）	30 g
ミックスベジタブル（さっと茹でて）	60 g
パン粉	大さじ 1
合いびき肉	100 g
塩こしょう	少々
卵	1/4個

B

トマトケチャップ	大さじ1/2
とんかつソース	大さじ1/2
ブロッコリー（小房にわけて）	40 g
ミニトマト（洗っておく）	4個

【作り方】

1. 合いびき肉は塩こしょう・卵を加えねばりが出るまでよくこね、Aを加えて混ぜ、空気を抜くようにまとめる。
2. 1をアルミホイルで筒状に包み、蒸し器に水をいれ、中火で20分程蒸す。中まで火が通ったら取り出し、蒸し汁は取っておく。ブロッコリーと一緒に3分程蒸すか、茹でる。
3. 2のアルミホイルをはがし、熱したフライパンで表面を焼き付け、切り分ける。
4. 3のフライパンに2の蒸し汁とBを合わせて火にかけ、ソースを作る。3にソースを添え、ブロッコリー、ミニトマトを盛り付ける。

蒸し器がないときは・・・



①さらにアルミホイルのとじ目を下にしてもう一枚のアルミホイルで包む。

②フライパンに置いて1cmほどの水を入れふたをして中火で約10分、裏返して弱火で約8分程度加熱し、中まで火が通ったか確認する。

