

春野菜のミートローフ



栄養価(1人分)

エネルギー 587kcal、たんぱく質 37.5g
 脂質 41.8g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

| | | | |
|---------------------|------|------|-----------|
| 合挽肉 | 200g | ■パン粉 | 大きじ2(6g) |
| 新玉葱 | 30g | ■牛乳 | 大きじ1(15g) |
| 菜の花 | 20g | 卵 | 18g |
| カラフル人参 | 30g | ナツメグ | 少々 |
| 春キャベツ | 30g | 食塩 | 1g |
| 豚もも薄切り | 6枚 | こしょう | 少々 |
| ◎プレーンヨーグルト | 50g | ◎食塩 | 0.3g |
| ◎ディル・パセリ あわせて小さじ1/2 | | | |

作り方

1. 新玉葱はみじん切り、菜の花は粗みじん切りに切る。
 カラフル人参は1cm角に切り、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
 キャベツはみじん切りに切り、塩少々をふって水気を絞る。
 パン粉と牛乳を合わせておく。
2. ビニール袋に合挽肉、食塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、玉葱、菜の花、カラフル人参、キャベツを加えてよく混ぜる。
 よく混ぜたら、温らせたパン粉、卵、ナツメグ、食塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
3. アルミホイルにクッキングシートを敷き、豚もも薄切りを重ねながら広げ、真ん中に2をのせて形を整えながらアルミホイルごと包む。
4. トースターで20~25分程焼き、中まで火が通ったらアルミホイルを開けたまま焦げ目がつくまで5~10分位焼く。
5. プレーンヨーグルトに、食塩とディル、パセリを入れてよく混ぜ合わせてソースを作る。
6. 皿の中央に5のソースを敷き、切り分けた4をのせる。

