

## 野菜がたっぷりの簡単・ヘルシー・便利なミートローフを活力源に

誰もが大好きなハンバーグと同じ材料で、簡単に、ヘルシーなミートローフが出来上がりました。玉ねぎだけではなく、更にたくさんのミックスベジタブルを入れてカロリーを低く抑えます。メイン料理にも、パンにはさんでお弁当にも、作り置きができるので不意の来客にも重宝です。年末年始のあわただしい季節に便利な活力源となるでしょう。

### ヘルシーなミートローフ



#### ●材料 (3~4人分)

##### 【ミートローフ】

豚の赤身ひき肉	150g
鶏のひき肉	150g
生卵	1個
パン粉	40g
牛乳	100cc
玉ねぎ	小1個
ミックスベジタブル市販品	60g
茹で卵	4個
バター	20g
塩・胡椒	少々

##### 【付け合わせ野菜】

好みの野菜 オリーブオイル 塩・胡椒少々 レタス

##### 【ソース】

ケチャップ	50cc
ウスターソース	50cc
赤ワイン	40cc
おろし玉ねぎ	大さじ2
顆粒ガラスープ	小さじ1
焼き上がりに出た肉汁	
バター	大さじ1

#### ●作り方

- ①生卵1個、パン粉、牛乳を良く混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎをみじん切りしバターで炒め、更にミックスベジタブルを加えて炒め、冷ましておく。
- ③豚ひき肉と鶏ひき肉を混ぜた後、①と②、塩・胡椒を加え、更に良く混ぜ合わせる。



容器をバットに入れるか、アルミ фольドに包んで焼き、こぼれた肉汁も無駄にしない

④パウンド型にクッキングシートを引き、仕上がった③の種を1/3程度入れ、あらかじめ作っておいた茹で卵を並べ、残りの種をかぶせ、空気が入らないようにたたく。

⑤ソースの材料は最後に入れるバターを除き、全て混ぜ合わせておく。

- ⑥パウンド型に入れた④を、220℃のオーブンで30分強焼く。
- ⑦焼きあがったミートローフから出た肉汁を⑥のソースに加えてまぜ、電子レンジで約1分程度加熱する。最後にバターを加える。
- ⑧焼き上がりを好みの大きさに切り分け、付け合わせ野菜等を添える。
- ⑨今回の付け合わせ野菜、玉ねぎ、ズッキーニ、茄子、しめじ、かぶ、カラピーマンは、全て同じ大きさに切り、ミニトマトは半分に切る。オリーブオイルで炒め、塩・胡椒する。

### 出来上がり



#### 土屋 品子 Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。



#### ひとくちmemo

- ・具に玉ねぎのみを入れて、それ以外の野菜や茹で卵は入れずに作るとシンプルな味わいになる。
- ・茹で卵をパウンド型に入れる前に卵の両端の白身を削ぐと、切った時に、どの切り身も黄身がきれいに顔を出す。
- ・付け合わせにマッシュポテトなども合う。