

和風ミートローフ

レシピ作成：登米栄養士会 保育所部会

減塩調味料を
活用して塩eco!

ちよとずつ
塩eco
あと3g



(1人分当たり)

野菜の量

80g

食塩相当量

0.95g

材料 (2人分)

- ・鶏ひき肉 120g
- ・豚ひき肉 120g
- ・ゆでた枝豆 24g
- ・玉ねぎ 60g
- ・人参 60g
- ・生椎茸 大1個(18g)
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・米粉 大さじ1
- ・減塩味噌 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、椎茸をみじん切りにして軽く炒め冷ましておく
- ② ボールに①と他の材料を合わせてよく混ぜ、オーブンの天板に2cmほどの高さに広げて形を整える
- ③ 170℃に熱していたオーブンで30分~40分焼く(オーブンの機種や肉だねの大きさ等により火の通りが異なります)
- ④ オーブンから取り出し、好みの大きさに切って付け合わせの野菜を添えて盛り付ける

※肉だねをアルミホイルで包んで、フライパンで蒸し焼きにして作ることもできます。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・野菜を細かく刻むことで、ベジプラス!
- ・野菜を事前に炒めることで、風味が増し調味料が少なくて済みます。
- ・減塩調味料を活用して塩eco!



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・椎茸
(石巻市)



・枝豆
(石巻市・登米市)



・米粉
(登米市)