

# 長いも入り和風ミートローフのあんかけ

1人分 **270** kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
25.5g	11.0g	16.9g	89mg	3.9g	1.5g

主菜  
3.5

副菜  
1.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料 (4人分)

	合挽き又は鶏挽き肉	400g	<あん>		<付け合わせ>	
<A>	玉ねぎ(みじん)	50g	めんつゆ	50cc	レタス	20g
	人参(みじん)	50g	水	160cc	豆苗	5g
<B>	ミックスベジタブル	80g	人参(千切り)	35g	アスパラ	15g
	ひじき(戻す)	30g	根曲り竹(千切り)	50g		
	おから	50g	しめじ	50g		
	白ごま	15g	片栗粉(水で溶く)	10g		
	塩	0.3g				
	ナツメグ	少々				
	ブラックペッパー	少々				
	長いも(すりおろす)	60g				

## ◆◇作り方

- 1 ひき肉に<A>を混ぜる。続いて<B>を混ぜ、こねる。長いもを入れ、さらにこねる。
- 2 ラップに①を包み、丸い筒状にする。レンジで中心に火が通るまで加熱する。(竹串などを刺した時、出てくる肉汁が透き通っていればOK。)
- 3 あんを作る。めんつゆを水でのばし、全ての材料を煮ていく。人参に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 4 ②を切り分け、③のあんをかける。付け合わせを添える。

## 管理栄養士からのコメント

大豆が原料のおからは、不足しがちな食物繊維やカルシウムなどを豊富に含んでいます。たっぷりの野菜と共にミートローフに混ぜることで、美味しく手軽に栄養を摂取することができます。あんや付け合わせにも、好みの野菜をたっぷり使用して召し上がってください。



## 応募者様からのヘルシーポイント

卵の代わりに長いもをつなぎにし、固さを付けるため、おからで調整。食物繊維が多くなるよう工夫しました。旬の野菜をあんにすると、たくさんの野菜が摂取できます。

応募者: 創作農家レストラン 青〜い郷里 様