



# クリスマスの食卓にいかがですか？



## 【ミートローフ】

豆腐を入れることでふんわり柔らかく、ヘルシーに仕上がります。



### 【1人分の栄養素】

エネルギー：194kcal タンパク質：12.3g 脂質：12.0g  
炭水化物：11.0g 塩分：1.0g

### 材料 4人分

合挽きミンチ・・・200g  
 絹ごし豆腐・・・40g  
 人参・・・80g  
 玉ねぎ・・・120g  
 パン粉・・・20g  
 卵・・・1個  
 食塩・・・少々  
 こしょう・・・少々

### <デミグラスソース>

マッシュルーム・・・40g  
 デミグラスソース・・・80g  
 ケチャップ・・・小さじ1  
 コンソメ・・・小さじ1/2  
 水・・・大さじ1



## 作り方

### 【スチームオーブンレンジを使用】

- ① 絹ごし豆腐を水切りしておく。
- ② みじん切りにした人参・玉ねぎを炒める。
- ③ よくこねたミンチにAを入れよく混ぜ、さらに①②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③を写真①のように棒状にし、オーブンでスチームを入れ蒸し焼きにする。  
(オープン：160℃ 15～20分)
- ⑤ Bを鍋に入れ火にかける。
- ⑥ ④を4等分に切り分けソースをかけて出来上がり！！



← 写真①

### 【クッキングシートと電子レンジを使用】

- ① 牛乳パックの上を切り外す。長さ1/3に切り込みを入れ折り込んでパウンド型を作る。
- ② 牛乳パックの型に電子レンジ使用可能なクッキングシートを引き、肉だねを詰める。
- ③ つなぎ目が上になるように包み、牛乳パックの型から取り出し、耐熱皿に乗せる。
- ④ 電子レンジ500wで8～10分で出来上がり！！



※電子レンジですと時短で簡単です！！

### 塩分制限

レシピ通りでOK

### 糖尿食

レシピ通りでOK

### たんぱく質制限

量を半分にしましょう

- ・ゆで卵やミックスベジタブルを入れると切り口が綺麗です。
- ・パウンド型を使用すると成形しやすいです。
- ・ソースの中に炒めた玉ねぎを混ぜ合わせると甘味が出て美味しいです。

