

わここの 減塩✕減糖レシピ



©和光市

12月

ミートローフ



主菜の
レシピ

からだうれしい

脂質が気になる方は、赤身の多いひき肉を使用することで摂取カロリーを減らすことができます。また、赤身の肉にはヘム鉄が多く含まれ、貧血予防に効果的です。

【1人分あたり】

エネルギー：242kcal

たんぱく質：16.9g

脂質：17.6g

糖質：6.9g

食塩相当量：1.0g



材料：作りやすい分量（6人分）

牛豚合いびき肉・・・500g

玉ねぎ・・・1/2個

にんじん・・・1/2個

A { パン粉・・・20g
牛乳・・・大さじ3

卵・・・1個

塩・・・小さじ1/2

B { ナツメグ・・・少々
ケチャップ・・・大さじ2

砂糖・・・小さじ1

中濃ソース・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1/2

サラダ油・・・適量

【作り方】

下準備 ボウルに牛豚合いびき肉、塩を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。Aを合わせてパン粉を湿らせる。オーブンは230℃で予熱を始める。

- ① 下準備したものに、玉ねぎ、にんじんのみじん切り、卵を加え混ぜ合わせひとまとめにし、サラダ油を塗った型に、空気が入らないよう敷き詰める。
- ② 型を軽く台に落として空気を抜く。オーブンの天板に型をのせ、35～40分ほど焼く。（生地には竹ぐしを刺し、透明な肉汁が出れば中まで火が通っているサイン。）
- ③ 小鍋にBを入れ、弱火にかけソースを作る。③が焼きあがったら、粗熱を取って食べやすい大きさに切り分け、上にソースをかける。

メモ

●レシピのワンポイント

型に肉だねを入れるときに空気抜きをすることで、生地の気泡が抜けます。焼き上がり後に気泡がなく、きれいな仕上がりになります。



おいしく減塩
ワンポイント♪



減塩中濃ソース

を使うことで、更に塩分量を減らすことができます。

市販の商品を使いながら
上手に減塩をしましょう！