



楽楽!! おいしか介護食

和風ミートローフ



エネルギー 238 kcal
 蛋白質 14.4 g

材料と分量(2人分)

ひき肉	100g
おからパウダー	大さじ2
卵	1個
玉ねぎ	1/4個
人参	1/8本
ひじき	適量
青菜	適量
みそ	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
おろし生姜	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、人参は、ミジン切りにする
 - ② ひじきは、食べやすい長さに切る
 - ③ 青菜は、茹でて細かく切っておく
 - ④ ビニール袋にひき肉、おからパウダー、①②③、調味料を入れてよく混ぜる
 - ⑤ ④を型に平らにして入れトースターで約15分焼く
- ※ 表面が焦げそうな時はホイルをかぶせる。また、煮えていない時は再度焼く
- ⑥ ⑤を切り分けてお皿に盛りつける

ミートローフは、アメリカの家庭料理です。ローフとは大きなパンやハムなどを切り分けて食べるような大きなものをローフというそうです。ハンバーグと同じように作りますが、パン型に入れてオーブンで焼いたり、蒸したりして作られるのがミートローフです。ちなみに丸めてフライパンで焼くのがハンバーグです。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む