



こっくり！なのにさっぱり！ハレの日ごはん

クリームチーズソースのミートローフ

【材料】 4人前

※20cmパウンド型1台分

合びき肉 500g(牛:豚 6:4)
 玉ねぎ 1/2個(100g)
 赤パプリカ 1/2個(80g)
 アスパラガス 4本
 塩 1つまみ(1g)
 パセリ 1g

卵 1個
 ナツメグ 小さじ1/2
 パン粉 1/2カップ
 牛乳 大きじ4(60mL)

A { クリームチーズ 40g
 にんにく 1/2かけ(2g)
 牛乳 大きじ2(30mL)
 レモン汁 小さじ1(5g)
 塩 2つまみ(2g)
 こしょう 1つまみ(0.2g)

このレシピのポイント

ミートローフはアメリカの家庭料理として古くから親しまれています。野菜も摂れて断面も華やかなミートローフで美味しくお祝いしませんか？

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 1.2g カロリー 399kcal

※焼き時間を除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	22.9g	食物繊維	1.3g
脂質	28.6g	カリウム	555mg
炭水化物	11.5g	ビタミンC	43mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①パン粉を牛乳でふやかしておく。
- ②玉ねぎを5mmのみじん切りにして、電子レンジで3分(600W)加熱し、粗熱をとる。アスパラガスは根元を折り、1cm幅に切る。赤パプリカは5mmのみじん切りにする。
- ③合びき肉に塩を加え、粘りが出るまでよくこねる。①と②、卵、ナツメグを加え、全体が均一になるまでこねる。
- ④③の肉だねを空気を抜きながらパウンド型に詰める。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで45分焼く。竹串を刺して透明の肉汁が出てくるまで加熱する。
- ⑥Aをすべて耐熱容器に入れ、電子レンジで1分(600W)加熱する。
- ⑦⑤の粗熱が取れたら取り出し、好みの厚さにスライスしてお皿に盛りつける。⑥のソースと刻みパセリをかければ完成。

れもん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
 大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科