



## 豆たっぷりレシピ

# 豆いっぱい彩りミートローフ

歯が抜けている弟が食べやすいように豆たっぷりのひき肉を使ったレシピを考えました。工夫したところは、切ったときにうずらの卵とそら豆がきれいに見えるように考えて並べたところです。夏におうちの庭で育てた時とてもおいしかったパプリカもとても元気の出る色なので入れてみました。弟も妹もたくさん食べてくれてうれしかったです。

### 材料(4人分)

鶏ひき肉……………120g  
うずら卵(水煮)…4個  
そら豆……………4個  
パプリカ(赤)…1/6個  
いりごま(白)…小さじ1/2(1.5g)  
玉ねぎ……………40g  
油……………小さじ1/2(2g)  
実えんどう……………15粒  
にんにく……………1/2片(2.5g)  
ケチャップ……………お好みで  
〈A〉卵……………1/2個  
牛乳……………小さじ1(5ml)  
こしょう……………少々  
パン粉……………大さじ2強(8g)  
塩……………小さじ1/2(3g)

### 作り方

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② にんにくを油で炒め、玉ねぎを加えてさらに炒め、冷ましておく。
- ③ 実えんどうとそら豆はさっと塩ゆでし、そら豆は薄皮をむく。
- ④ ②に鶏ひき肉と〈A〉を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に実えんどう、7mm角に切ったパプリカを入れて混ぜる。
- ⑥ オーブン皿にアルミホイルを敷き、⑤の半分を広げその上にうずら卵、そら豆を並べ残りの⑤を乗せてきれいに形を整えて、その上にごまをふる。
- ⑦ 180度に熱したオーブンに入れ、30分焼いて取り出して切り分ける。お好みでケチャップを添える。

[1人分の栄養量]エネルギー:110kcal, 食塩相当量:0.9g

指宿市健幸レシピ 令和2年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品