

## 豆いっぱいミートローフ

～ 葛城市の若い世代で不足勝ちの豆がいっぱいメニューです！～

- 【材料】 1本分(約10切れ)と下準備
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
  - 鶏ひき肉・・・・・・・・・・150g
  - ミックスビーンズ水煮・・・・・・・・150g  
(ひよこ豆・青えんどう・赤いんげんなど)
  - もめん豆腐・・・・・・・・・・100g      ペーパーに包んで水切りしておく。
  - パン粉・・・・・・・・・・15g      様子を見ながら足す。
  - 塩・・・・・・・・・・2.5g
  - こしょう・・・・・・・・・・少々
  - トマトソース・・・・・・・・・・30g
  - 他に表面に塗るトマトソース・・・・適宜
- 付け合わせ(レタスとサラダ) 4人分と下準備
- レタス・・・・・・・・・・10g      洗ってちぎって皿に盛る。
  - スパゲッティ・・・・・・・・・・20g      たっぷりの熱湯で茹でる。
  - まぐろ缶詰味付け・・・・・・・・・・40g      缶から出してほぐす。
  - きゅうり・・・・・・・・・・30g      洗って輪切りにして塩もみして洗う。
  - にんじん・・・・・・・・・・10g      刻んで茹でる。
  - 塩・・・・・・・・・・0.4g      きゅうりとにんじんの下処理に使う。

### 【作り方】

ボールにひき肉を入れて練り、塩・こしょう・トマトソース、水切りした豆腐をつぶして、順に加え混ぜる。軟らかさを見てパン粉を加えて混ぜる。

ミックスビーンズも加えて混ぜ、低目のかまぼこ型のように形作って中心を少しへこませるようにならし、表面にトマトソースを塗る。

200 に熱したオーブンで30分ほど焼く。

竹串などを中心部に刺して、穴から出てくる汁が澄んでいれば、火が通っている。焼き上がったら15分くらい置いて冷めてから切る。

トマトソースを表面に塗って焼くと香ばしく美味しい。

豚肉と鶏肉と合わせると冷めても味が変わり難くさっぱりしている。

家で赤身の豚肉と鶏肉の皮を除いてひき肉にすると脂質が大幅に減ってヘルシーです。また、玉ねぎを加えても良い。

### 一人分栄養価

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄     | 食物せんい | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 165kcal | 13.6g | 5.0g | 35mg  | 1.8mg | 2.3g  | 0.9g  |

