



## おからミートローフ



### ☆☆ワンポイント☆☆

栄養士を目指す、九州女子大学の学生さんが考案されました。おからは、大豆から豆腐を作る際にでる「しぼりかす」で、食物繊維やカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。ヘルシーで栄養価が高く、環境にも優しい一品です。



| 【材料】（４人分）   |              | 【作り方】                               |                                                                          |
|-------------|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 〈おからミートローフ〉 |              | 〈おからミートローフ〉                         |                                                                          |
| A           | 乾燥おから        | 12g                                 | ① 乾燥おからは分量の水でもどす。たまねぎはみじん切りにし、片栗粉と混ぜ合わせる。にんじんはみじん切りにする。グリーンピースはゆで、水気をきる。 |
|             | 水            | 50ml                                |                                                                          |
|             | 豚ひき肉         | 60g                                 |                                                                          |
|             | 卵            | 1/2個                                |                                                                          |
|             | たまねぎ         | 65g                                 |                                                                          |
|             | 片栗粉          | 小さじ1/2                              | ② 材料と調味料Aを混ぜ合わせる。                                                        |
|             | にんじん         | 5g                                  |                                                                          |
|             | とうもろこし（ホール）缶 | 5g                                  |                                                                          |
|             | （冷）グリーンピース   | 5g                                  |                                                                          |
|             | パン粉          | 大さじ2                                |                                                                          |
| A           | 酒            | 小さじ1                                | ③ ミートローフ型等にオープン用シートを敷き、②を4cm程度の高さに広げる。                                   |
|             | 白だし          | 小さじ1/3                              |                                                                          |
|             | コンソメスープのもと   | 小さじ2/3                              |                                                                          |
|             | 塩・洋こしょう      | 少々                                  |                                                                          |
| 〈トマトソース〉    |              | ④ 200℃に温めたオーブンで中心に火が通るまで20～25分程度焼く。 |                                                                          |
| トマト（角切り）缶   |              | 140g                                | ⑤ 粗熱がとれたら型から取り出し、切り分ける。                                                  |
| たまねぎ        |              | 65g                                 |                                                                          |
| オリーブ油       |              | 小さじ1/2                              |                                                                          |
| B           | 乾燥バジル        | 少々                                  |                                                                          |
|             | トマトケチャップ     | 大さじ1と1/3                            |                                                                          |
|             | 砂糖           | 小さじ2                                |                                                                          |
|             | 鶏がらスープのもと    | 小さじ2/3                              |                                                                          |
|             | チリパウダー       | 少々                                  |                                                                          |
|             | シナモンパウダー     | 少々                                  |                                                                          |
| クミンパウダー     |              | 少々                                  | ④ おからミートローフの上に③をかける。                                                     |
|             |              |                                     |                                                                          |
|             |              |                                     |                                                                          |
|             |              |                                     |                                                                          |
|             |              |                                     |                                                                          |