



今月のメニュー

カラフルミートローフ

おからとは、豆腐を作る過程で豆乳を絞ったあとに残る物質のことです。  
食物繊維や質の良いタンパク質などの栄養が豊富に含まれています。  
おからに含まれている食物繊維は胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで届き、腸内環境の改善や便秘の予防など、お腹の調子を整える効果があります。  
今回のレシピは平田村食生活改善推進員の12月調理実習の際に作り、試食しました。  
断面もきれいで、味も良くとても好評でした。ぜひご家庭でもお試しください。

材料(4人分)

- ロングベーコン..... 8枚
- 合いびき肉..... 300g
- おから..... 100g
- うずら(水煮)..... 6個
- 玉ねぎ..... 1/2個
- ピーマン..... 1個

- 赤パプリカ..... 1/4個
- 粉チーズ..... 20g
- 卵..... 1個

《準備》

オーブンは200℃に予熱しておく。

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、お肉、おから、粉チーズ、卵を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる(肉だね)。
- ③クッキングシートを広げ、ベーコンを縦に少し重ねて並べ、肉だねをのせて広げる。肉だねの真ん中にうずらの卵を横一列に並べてのせる。手前から巻いていき、さらにクッキングシートで包む。
- ④巻き終わりを下にして天板にのせ、200℃に予熱したオーブンで30分火が通るまで焼く。※竹串などで刺して透明な肉汁が出てきたら焼き上がりの目安です。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って器に盛ったら完成!

1人分の栄養価	エネルギー 370 (kcal)	タンパク質 25.4 g	脂質 24.6 g	炭水化物 9.7 g	食塩相当量 1.4 g
---------	---------------------	-----------------	--------------	---------------	----------------