

黒豆入りミートローフ風

エネルギー
141Kcal

塩分
0.4g



レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子

<材 料*4人分>

鶏ミンチ	・・・	200g
玉ねぎ（みじん切り）	・・・	60g
生姜（みりん切り）	・・・	15g
味噌	・・・	小さじ1
酒	・・・	大さじ1
パン粉	・・・	大さじ5
茹で黒豆	・・・	25粒
片栗粉	・・・	少々
彩り野菜（人参・インゲン・ブロッコリー等）	少々	

<作り方>

- ① ボウルに鶏ミンチ・玉ねぎ・生姜・味噌・酒・パン粉を加え、良く混ぜ合わせる
- ② 茹で黒豆に片栗粉をまぶす
- ③ アルミホイルに油を少し塗って①の肉の半分を棒状に置く
- ④ その上に彩り野菜と②の黒豆を並べて残りの肉をのせる
- ⑤ ④をアルミホイルで包んで上と両端をしっかりと閉じる
- ⑥ ⑤をフライパンにのせ、水をお肉の半分くらいまで入れて火にかける。沸騰したら中火から弱火で20分位、お肉の中まで火を通す
- ⑦ ⑥が冷めたら1cm幅に切る

memo

裏返した油揚げで包み、揚げても美味しいです。
オーブンで焼いたり、蒸し器で蒸してもできます。