

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】作り置きミートローフ



レシピのポイント

- 1本あたり5切分目安。1本:約450g、1切:約90g
- 【栄養成分】
- 1本（5切）分（約450g）たんぱく質 35.1g、脂質 38.7g、炭水化物 59.0g、食物繊維 30.0g、カリウム 987.9mg、リン 362.7mg
- 1切分（約90g）たんぱく質 7.0g、脂質 7.7g、炭水化物 11.8g、食物繊維 6.0g、カリウム 197.6mg、リン 72.5mg
- 「作り置きおかず」として、1切れずつ冷凍しておく便利です。
- つなぎの卵を少量にし、粉寒天を使うことでたんぱく質量を抑えました。
- エリンギ、玉ねぎを加えてボリュームをだし、旨みもアップさせました。
- ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約18分）。

材料（5切分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	45g
水（戻し用）	110g
-----（A）-----	
牛ひき肉	100g
豚ひき肉	50g
卵	30g
玉ねぎ（みじん切り）	60g
エリンギ（みじん切り）	100g
粉寒天	6g
豆乳（無調整）	50g
塩	3g
★GABAN® ホワイトペッパーパウダー	少々
サラダ油	小さじ1

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

調理時間 **40** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安:500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約5分）。
- ② ボウルに①と（A）を入れ、ひとまとまりになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②をのせ長方形に成形する。
- ④ オーブンで焼成する（200℃/20～30分）。粗熱が取れたら5等分に切る。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	623	35.1	38.7	59.0	3.8
1切分	125	7.0	7.7	11.8	0.8

参考原価

合計	約483.1円
1切分	約96.6円