

7 ミートローフ

ひき肉を大きくまとめてオーブンで焼くミートローフは、ハンバーグよりも、実はかんたん。ラップで形作るため、特別な型がなくても大丈夫。アレンジに使いやすいよう、シンプルな味つけで、やわらかい食感にしています。



材料 (できあがり量: 約 700g)

| | |
|-----------|---------------|
| 合いびき肉 | 600g |
| たまねぎ | 1個 (200g) |
| サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| パン粉 | カップ 1/2 (20g) |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 100ml |
| 塩 | 小さじ 1 |
| こしょう・ナツメグ | 各少々 |

作り方 (調理時間 60分)

- 1 たまねぎはみじん切りにする。フライパンに油を温め、中火でたまねぎを薄く色づくまで炒める。さます。
- 2 ボールにひき肉とたまねぎ、Aを入れ、手でねばりが出るまでよく混ぜる。
- 3 ラップを横長に広げる (30×45cm)。数回に分け、2を空気を抜いてのせていく。ラップで包み、22~23cmの棒状に形を整える。オーブンを180°C (ガスオープン170°C) に予熱する。
- 4 オープン皿にアルミホイルを敷き、四辺を2cmくらい立てるよう折る (片付けがラクに)。3をラップを除いてのせ、肉の形を整える (ぬらしたゴムべらなどで)。180°Cのオーブンで約40分焼く。肉に竹串を刺し、透明な肉汁が出てくれば焼きあがり。

Memo

合いびき肉をとりひき肉に代えても同様に作れます。あっさりした仕上がります。



Point

ラップを使うと成形がラク。手に水少々をつけて肉適量を丸め、左右の手に2~3回打ちつけて空気を抜いてのせます。ラップで包んで両端をねじります。



保存方法

冷蔵で **3~4日**
保存容器に入れる。



冷凍で **1か月**
小分けしてラップで包み、保存袋に入れる。



まずはそのまま。おもてなしにも向きます

♥ ミートローフと温野菜のピンチョス

10 min



電子レンジ 弁当

材料 (2人分/1人分355 kcal)

| | |
|------------------|------------|
| ミートローフ (2cm厚さ) | 〈タルタルソース〉 |
|2切れ (約200g) | ビクルス |
| ブロッコリー | (みじん切り) |
|150g |20g |
| カリフラワー | マヨネーズ |
|150g |20g |
| にんじん | 酢 |
|100g |小さじ 1 |
| | 塩・こしょう |
| |各少々 |

作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。にんじんは7~8mm厚さの輪切りにする (好みの型で抜いても)。野菜を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約3分 (500W) 加熱する。
- 2 ミートローフは3cm角に切る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約1分 (500W) 加熱して温める。
- 3 器に1と2を盛り合わせる。ソースの材料を合わせて添える。

がっつり食べたいときに

♥ ロコモコ丼

10 min



材料 (2人分/1人分656 kcal)

| | |
|-------------------|---------------|
| ミートローフ (1cm厚さ) | 卵 |
|4切れ (約200g) |2個 |
| ドミグラスソース | サラダ油 |
|大さじ 2 (約30g) |少々 |
| トマトケチャップ | ミニトマト |
|大さじ 1/2 |4個 |
| A | レタス |
| ウスターソース |1枚 (50g) |
|大さじ 1/2 | マヨネーズ |
| 赤ワイン |大さじ 1 |
|大さじ 2 | 温かいごはん |
| |300g |

作り方

- 1 レタスはせん切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパンに油を温める。卵を割り入れ、半熟の目玉焼きを2つ作って、とり出す。
- 3 同じフライパンにAを合わせて、ミートローフを入れる。中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 4 器にご飯を盛り、3をのせる。野菜を添えて目玉焼きをのせ、マヨネーズをかける。

えびに甘酢の味がしみていて、おいしい。彩りと味の2役をこなします

えびと野菜の生春巻き



15 min

コンロ
いらす

材料 (4本分/1本70 kcal)

| | | | |
|---------|-----|-----------|-----|
| えびの甘酢漬 | 8尾 | サラダ菜 | 4枚 |
| ライスペーパー | 4枚 | にら | 20g |
| 水菜 | 80g | スイートチリソース | 適量 |

作り方

- 水菜は12～13cm長さに切る。にらは長さを半分に切る。えびは厚みを半分に切る。それぞれ4等分する。
- まな板の上に、ぬらしてしぼったふきんを広げる。大きめのボールなどに水を用意し、ライスペーパー1枚をくぐらせ、ぬれぶきんにのせて1～2分おく。
- サラダ菜1枚と水菜をのせてひと巻きし、片側を折りこむ。にらをのせてひと巻きする。続いてえびを4切れ並べ、最後まで巻く。合計4本作る。
- 器に盛り、スイートチリソースを添える。

野菜をのせて巻いたあとに、えびをのせて巻きます。えびがよく見えて、彩りがきれい。



朝ごはんやランチにぴったり

えびたまベーグルサンド



5 min

弁当

材料 (1人分/1人分386 kcal)

| | |
|--------|------|
| えびの甘酢漬 | 3尾 |
| ゆで卵* | 1個 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| レタス | 1枚 |
| ベーグル | 1個 |
| バター | 5g |

*作り方は、p.61ツナのニース風サラダを参照。

作り方

- ゆで卵は殻をむき、フォークなどでつぶしてマヨネーズであえる。
- ベーグルは横半分に切り、バターを塗る。レタス、卵、えびを順にのせてはさむ。

酸味のあるスープと甘酢漬のえびがよく合う

エスニック風えびめん



10 min

材料 (2人分/1人分343 kcal)

| | |
|--------|----------|
| えびの甘酢漬 | 10尾 |
| フォー* | 150g |
| 香菜 | 10g |
| レモン | 1/2個 |
| 水 | 600ml |
| スープの素 | 小さじ1 |
| ナンプラー | 大さじ1・1/2 |
| にんにく | 1片(10g) |
| 黒こしょう | 少々 |

*なければ、そうめんでも。

作り方

- 香菜の葉は摘みとり、茎は4～5cm長さに切る。レモンは飾り用に輪切りを1枚とり、残りは汁をしぼる。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、めんを表示どおりにゆでる。水気をきり、器に盛る。
- 別の鍋に①を入れて火にかける。煮立ったら、香菜の茎とレモン汁を加えて火を止める。器にそそぎ、えびと香菜の葉、レモン(半分に切る)のをせ、黒こしょうをふる。

お弁当を詰めるコツ



まず、ごはんを詰めてさめます。



おかずは、大きいものから詰めると、詰めやすい。



あえものなど、量や形が調整しやすいものは、あとから。



ゆで野菜やミニトマトなどをすき間に詰めます。中身が動きにくくなり、彩りもよくなります。

お弁当のいたみを防ぐコツ



● おかずは温め直す作りおきのおかずは、温め直すと安心。少量なら、電子レンジが便利です。



● よくさます 熱いうちに詰めて蒸気がこもると、いたみの原因に。トレーや皿に広げると、早くさめます。



● 水気をとる ミニトマトなど生野菜の水気は、しっかりとふきとってから詰めます。



● 保冷剤をつける 冷気は上から下にいくので、弁当箱の上に乗せます。

食欲そとる

とりチャーシュー弁当



ごはん

*ごまをふります。

ゆでた
ブロッコリー

ゆで卵

とりチャーシュー

▶ (p.16)

もやしのナムル

▶ (p.102)

さっぱりヘルシー

さけ弁当



雑穀ごはん&梅干し

ゆでたさやいんげん

卵焼き

さけの焼きびたし

▶ (p.56)

ごぼうの
塩きんぴら

▶ (p.108)