

2日目 夕食

ミートローフ

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

タマネギ 200g (1個)

油 大さじ1

豚もも赤身挽き肉 240g

ミックスベジタブル(冷凍) 60g

塩 小さじ1/3

パン粉 12g

卵 1/2個

ケチャップ 40g

デミグラスソース缶 20g



作り方

- ① タマネギはみじん切りにする。フライパンに油を熱し炒め粗熱をとる。
- ② ミックスベジタブルは軽く茹でる。
- ③ ボールに①のタマネギ、Aを入れよく捏ねる。
- ④ 天板にクッキングシートをしき、かまぼこ型に整えて190℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤ ケチャップ、デミグラスソースを混ぜる。
- ⑥ ④が焼けたら4等分にカットし器に盛り付け⑤をかける。

生揚げの野菜煮込み

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

生揚げ 80g

キャベツ 200g (3枚)

ニンジン 80g (1/2本)

チンゲンサイ 20g

干しシイタケ 4g (2枚)

ごま油 大さじ1

しょうゆ 小さじ1と1/3

オイスターソース 小さじ1

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1



作り方

- ① 生揚げは幅1 c m程度の食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはざく切り、ニンジン短冊切り、チンゲンサイは3 c m、干しシイタケは水で戻して細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ニンジン・チンゲンサイ・キャベツ・干しシイタケの順に炒め火が通ったらAと水1 / 2カップを入れて味がしみるまで煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。