



きのこ豆腐の ミートローフ

エネルギー：207.91 kcal (1人前)
食塩相当量：2.40g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

実はハンバーグよりも断然カンタン。混ぜて型に入れたらオープンに入れるだけ。焼いてる間にあと2品3品出来ます。さらに材料の半分はきのこ豆腐なのでヘルシーです。

料理 近藤由香子

■材料 (8cm×18cmのパウンド型1本分 6人分)

合いびき肉	300g
木綿豆腐(水切り)	1丁
A 生しいたけ(粗みじん)	4枚
まいたけ(粗みじん)	1パック
生きくらげ(粗みじん)	3~4枚(約50g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
塩、こしょう	適量
油	適量
B 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水溶き片栗粉(片栗粉:水1:2)	適量
付け合わせの野菜	



■作り方

- フライパンに油を熱しAを炒め、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)で味付け、ボウルに入れて冷ましておく。
- 木綿豆腐はザルに入れて、手でつぶしながら簡単にこす。
- ①に、ひき肉、②を入れて粘りが出るまで手でよく混ぜ、塩(小さじ1)、こしょう(少々)を加えてさらに混ぜる。(ここでタネがゆるいようなら、かたくり粉を加え混ぜて固さを調整する)
- パウンド型にオープンシートを敷いて③を詰める。底を打ちつけて空気を抜き、表面を平らにして200℃のオープンで20~25分焼く。
- 焼き上がって粗熱がとれたら型から取り出し、底に残った肉汁と水を合わせて100ccにしフライパンに入れる。
- ⑤にBを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- 皿にカットしたミートローフ、付け合わせの野菜をのせ、⑥のソースをかける。