

野菜たっぷりミートローフ

1人分エネルギー 323kcal 塩分 1.7g

<材料パウンド型1本分>

(20×8×6cm)

合いびきミンチ・・・300g
卵・・・・・・・・・・1個
パン粉・・・・・・・・40g
牛乳・・・・・・・・1/2カップ
すりおろし人参・・・小1本
バター・・・・・・・・10g
玉ねぎ・・・・・・・・小1個
ブロッコリーの芯・・・50g
しめじ・・・・・・・・50g
ナツメグ・・・・・・・・お好みで
塩・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・少々
ゆで卵・・・・・・・・3個

●ソース

焼きあがった肉汁・濾して全部
ケチャップ・・・1/4カップ
とんかつソース・1/4カップ

●添え野菜

ゆでブロッコリー・150g
ベビーリーフ・・・50g

<作り方>

- 鍋に卵3個とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、中火で13分加熱する。すぐに、冷水にとり、皮をむく。
- ボールに卵・パン粉・牛乳を入れて混ぜ、十分に水分を吸わせておく。
- 人参はすりおろし、軽く水分を絞る。
- 玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーの芯は7ミリ角に切る。しめじは粗く刻む。フライパンにバターを入れ、中火で玉ねぎが透き通るまで炒める。ブロッコリーの芯としめじも加えて炒め、バットにあけて冷ます。
- ボールに合いびきミンチと②のパン粉、③の人参、④の炒めた野菜、ナツメグ、塩、こしょうを合わせてしっかり練り混ぜる。
- パウンド型にオープンシートを敷き、型の1/3高さまで⑤のタネを詰める。ゆで卵を並べて少し押さえ、残りのタネをすべて詰める。ヘラ等で押さえて空気を抜き、平らにならす。
- 天板にアルミ箔を敷いてパウンド型を置き、200℃に予熱したオーブンで35分焼く。竹串をさして透明な肉汁なら焼き上がり。赤く濁っていたらもう少し焼く。
- パウンド型を斜めに傾けて肉汁をあつめ、ケチャップととんかつソースと混ぜ合わせる。
- ミートローフを型からはずして切り分け、ソースを添える。

ミートローフは、ドイツ・ベルギー・オランダなどの伝統料理で、ひき肉の塊をオーブンで焼いた料理です。今日は、お野菜をたっぷり入れて、ふんわりジューシーに焼き上げました。



煮干しと昆布のだしのとり方

<材料(作りやすい分量)>

煮干し・・・・・・・・20尾
昆布・・・・・・・・10cm角1枚
水・・・・・・・・5カップ

<保存>

冷蔵庫で3日間は保存可能。
フリーザーバックに入れて冷凍すれば、1か月は保存できます。

<作り方>

- 煮干しは頭と腹わたをとり除いて、縦半分に裂く。水5カップを入れた鍋に加えて30分ほどおく。
- 昆布を食べやすく切って加える。
おいしいPoint①：ここまで下準備をして、鍋、やかん、保存瓶等に入れ、冷蔵庫でひと晩おくと、さらにうま味が引き出される。
- 中火にかけて、沸騰したらアクを除く。
おいしいPoint②：みそ汁なら、煮干しや昆布をこさずに、具材と一緒に煮て椀によそっても。



1人分エネルギー 43kcal 塩分 1.0g

<作り方>

- だし汁を鍋に入れて煮立て、食べやすい大きさに切った具材を加えてやわらかくなるまで煮る。
- みそを溶き入れてひと煮立ちさせ、器によそう。
おいしいPoint①「みそは煮えばな」といって、煮立てすぎると風味が損なわれるので注意!

基本のみそ汁

<材料(4人分)>

だし汁・・・・・・・・2.5カップ
里芋・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・20g
れんこん・・・・・・・・50g
かぶ・・・・・・・・100g
えのき・・・・・・・・50g
みそ・・・・・・・・大さじ1 1/2

温朝食で朝活のすすめ!

1日の中で人の体温が最も低くなる時間帯は、朝4時～8時の時間帯です。体温が1℃下がると免疫力が3割も低下するとされています。だから、温かい食べ物・飲み物を摂ることでからだを温めて朝の冷えを積極的に解消することが、1日を快適にスタートする第一歩です!

★免疫力アップ

腸を温めることで、リンパ球の動きが高められ、免疫力がアップします。風邪やインフルエンザにかかりにくいからだをつくれます。

★脳の働きがスムーズに

脳が円滑に働いているときに多くなるα波が脳の広範囲に広がります。α波が多いと緊張感やイライラが緩和され、頭がスッキリした状態をもたらします。勉強やテストがはかどる可能性が大に!

★冷え性改善

温かいスープを飲んだ後には、足先の温度が最大で2℃以上も上昇するそうです。ということは、全身の体温も上昇して血管が緩み、内臓の働きが活性化されます。毎日習慣的に温かい物を摂取することで冷え性改善につながります。

そこで!

毎朝 **+** 具たくさんみそ汁で **+** バランスアップ作戦

家族と一緒に朝ごはんを食べて、早起きして朝ごはんを食べよう!



*おみそ汁は、1日1杯が目安です。食べ過ぎると塩分の摂りすぎにつながるので気を付けましょう。