

# やはラヂ！「今日の料理レシピ」

令和4年4月18日放送分  
矢巾町食生活改善推進協議会

## ☆フライパンミートローフ



## ☆レシピ

### 材料 4人分

豚ひき肉	120g
鶏ひき肉	160g
長ねぎ	1/2本
味噌	大さじ1と1/3(24g)
しょうがすりおろし	2g
塩	少々
パン粉	20g
牛乳	60cc
ミックスビーンズ	100g
乾燥ひじき	4g
ミニトマト	8個
レタス	40g

### 作り方

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。パン粉は牛乳に浸す。長ねぎはみじん切りにする。
- ② ひき肉に塩を入れよく混ぜる。肉に粘りが出たら、水気をきったひじき、長ねぎ、味噌、しょうが、浸したパン粉を加えてよく混ぜ、ミックスビーンズを加える。2等分にし、それぞれアルミ箔に包んで筒形に形を整える。
- ③ フライパンに②を入れ、高さ1/3ほど水を注ぎ、ふたをして中火で20分蒸し煮にする。火を止め、さらに10分蒸らす。
- ④ 冷めたら食べやすく切り、盛りつける。ミニトマトとレタスを添える。

- ・肉だねはよくこねるのが、しっとりと焼き上げるコツです。
- ・肉だねは空気をしっかり抜いておかないと、焼いたときにヒビ割れてしまうので、少し冷ましてから切ります。
- ・豆類は『畑の肉』ともいわれます。良質なたんぱく質や食物繊維、カルシウム、カリウムなどを豊富に含んでいます。