

とびしま
おもてなしレシピ



10月 001

根菜の和風ミートローフ

★野菜のうま味がたっぷり、一度に様々な食感が味わえて後をひくおいしさです。



飛島村 秋の食材

〈いんげん〉

アスパラギン酸やリジンが含まれているので、疲労回復や美肌に効果的です。



〈銀杏〉

カリウムの効果で余分な塩分を体外に排出してくれるので、高血圧や動脈硬化の予防に期待できます。



根菜の和風ミートローフ

●材料(18cmパウンド型1本分)

鶏ひき肉……………400g
しめじ……………1/2パック
銀杏……………8個
にんじん……………1/2本
いんげん……………6本
固形チーズ……………60g

A 卵……………1個
塩・コショウ……………適量
酒・砂糖……………各大さじ1
しょうが(すりおろし)
みりん・赤みそ……………各大さじ2
ごま油……………小さじ1
いりごま(白)……………大さじ2

●作り方

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、チーズは1cm角に切る。
銀杏は封筒に入れ電子レンジで1分加熱し、殻を割って薄皮をむく。
- ②ボウルに鶏ひき肉・①・Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③にんじんは皮をむきスティック状に、いんげんは筋をとる。
それぞれ電子レンジで1分加熱しておく。
- ④型にごま油をぬり、②・いんげん・②・にんじん・②の順に詰める。
- ⑤180度に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥中まで火が通っていたら表面にいりごまをふってなじませ、粗熱をとってからスライスする。



【レシピ監修・食材解説】
料理研究家・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469