

栄養ステーション

R1.12.15

～クリスマスも 野菜たっぷり～



本日のメニュー	(1人分野菜量)
☆ミートローフ	150 g
☆サラダミートローフ	50 g
☆ミネストローネスープ	200 g
☆アーモンドキャロット	40 g
☆焼きりんご	

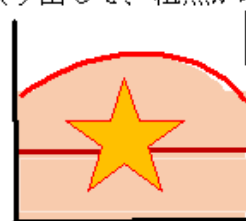
【ミートローフ】

【材料（6人分）】

・玉ねぎ	中3個（750g）	・牛豚あいびき肉	400g
・パン粉	50g	・にんじん	中2本（250g）
・牛乳	100g	⇒星形で抜く（約100g）	
・卵（Mサイズ）	1個	残りはミネストローネで使用。	
・塩	小さじ2	・牛乳パック（開いていない物）	1個
・ナツメグ	少々		

【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に広げ、電子レンジで30分加熱し（途中焦げないようにかき混ぜる）、きつね色になったら冷ましておく。
- 2 オーブンを200℃に温めておく。パン粉に牛乳をかけて、なじませる。
- 3 ボウルに牛豚あいびき肉と1、2、卵、塩、ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、ラップをして冷蔵庫でしばらくなじませる。
- 4 にんじんは2cm幅に切って水からゆで、柔らかくなった後取り出して、粗熱が取れたら型で抜く。
- 5 牛乳パックは注ぎ口からはさみを入れ、パックの1側面のみ切り取っておく。底にオープンシートを敷く。
- 6 5の牛乳パックに3の半量を伸ばし、4を載せ、残りの3をかぶせて、形を整える。（右図断面参照）
- 7 200℃に温めたオーブンで20分焼く。竹串を刺してみ、濁った汁が出たら、時間を追加して焼く。粗熱が取れたら、牛乳パックから取り出す。



【ミネストローネスープ】

【材料（6人分）】

・玉ねぎ	中2個（500g）	・水	400cc
・にんじん	（残り約100g）	・固形コンソメ	1個
・大根（5cm）	100g	・塩	小さじ1
・えのきだけ	100g	・こしょう	適宜
・トマト缶（400g入り）	1缶	・バジルパウダー	適宜
・蒸し大豆（110g入り）	1袋		

【作り方】

- 1 玉ねぎを1cm角に切り、鍋に入れてふたをし、強火にかけ、蒸気が出てきたら中火にする。時々鍋をゆすり、焦げないように気を付ける（約10分）。途中焦げそうになったら水を少し足す（分量外）。
- 2 にんじん、大根は1cm角、えのきだけは1cm長さに切ってほぐす。1に加えて再度ふたをし、火を通す（約20分）。
- 3 トマト缶と大豆、水、固形コンソメを入れて煮込む。
- 4 塩、こしょうで味を整える。
- 5 器に盛りつけ、バジルパウダーを散らす。



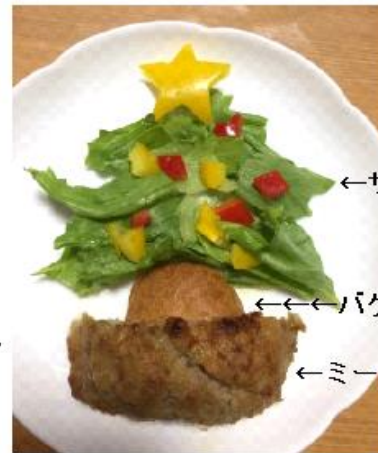
【サラダ】

【材料（6人分）】

サニーレタス	1/3 株（100 g）
パプリカ（赤・黄）	各 1/2 個
フレンチドレッシング	適宜

【作り方】

- 1 サニーレタスはよく洗って食べやすい大きさにちぎり、ふたのある容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 2 パプリカは型で抜き（6個）、残りは5mm角程度の大きさに切る。
- 3 器に盛り付けてドレッシングをかける。



←サラダ

←バゲット

←ミートローフ

【アーモンドキャロット】

【材料（6人分）】

・にんじん	中 2 本（250 g）
・ローストアーモンド	30 粒
・塩	小さじ 1/2

【作り方】

- 1 にんじんは極細めの千切りにする。
- 2 アーモンドは粗く刻み、フライパンで炒め、取り出す。
- 3 フライパンでにんじんを炒め、火が通ったら2と塩を加えて味を整える。



【焼きりんごリース🍏】

【材料（4人分）】

・りんご	大 1 個
・バター	適宜
・トッピング	適宜

【作り方】

- 1 りんごは上下を落とし、4つに輪切りにして皮をむき、型で芯を抜く。むいた皮は5mm幅に切る。
- 2 フライパンに1を並べて中火で焼き、途中、りんごにバターを塗ってさらに焼き、りんご全体に焼き色をつける。
- 3 2に好みでトッピングする。

