

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。



### 飛鳥村 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	A	卵	1個
しめじ	1/2パック		塩・コショウ	適量
銀杏	8個		酒・砂糖	各大さじ1
にんじん	1/2本		しょうが(すりおろし)	
いんげん	6本		みりん・赤みそ	各大さじ2
固形チーズ	60g		ごま油	小さじ1
			いりごま(白)	大きじ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] 飛鳥村役場開発部経済課  
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469