

和風ミートローフあんかけ

材料	分量(1人分)	作り方		
<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 10px;"> { <ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 卵 牛乳 パン粉 塩 こしょう </div> <div> { <ul style="list-style-type: none"> だし汁 醤油 みりん しょうが汁 かたくり粉 </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 80g 60g 20g 5g 5g 1. 2g 0. 2g 少々 30g 4g 3g 少々 1. 5g 	<p>① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。</p> <p>② a をすべて混ぜ合わせる。</p> <p>③</p> <p>蒸す場合 ②をラップに直径5cmの棒状に形を整え、水から45分蒸す</p> <p>焼く場合 ②を天板に厚めにしいて、オーブンで焼く</p> <p>④ b の調味料を煮立ててあんを作る。</p> <p>⑤ ミートローフを適度な大きさに切り、あんをかける。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
192kcal	18. 7g	7. 5g	1. 0g	