

実りの秋の食材を使った ハロウィン向けレシピ

ハロウィンといえばかぼちゃ!

ビタミン、ミネラル豊富な野菜の減塩レシピで、実りの秋を楽しみましょう



- 鶏肉の和風ミートローフ
- かぼちゃのサラダ
- かぼちゃプリン

1人分栄養量

エネルギー	401kcal
たんぱく質	30.3g
食塩相当量	1.4g

調理時間

150分

＊鶏肉の和風ミートローフ

材 料 [2人分]

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	中1/4個
A 焼き麩	5g
スキムミルク	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
さやいんげん	1本
にんじん	1/4本
えのきだけ	小1/8袋
チーズ	1枚

作 り 方

- ① くはさむ具の下ごしらえ>さやいんげんはゆでる。にんじんは棒状に切りゆでる。えのきだけは石づきを取りほぐす。チーズは棒状に切る。
- ② <鶏ひき肉の種>玉ねぎはみじん切り。焼き麩は水でもどし、水気をしぼり、細かくきる。ボウルにAの材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ③ 天板にアルミホイルをしき、鶏ひき肉種の半量を長方形に広げる。(目安10×5cm)野菜、チーズを鶏ひき肉種からはみださないようにのせる。
- ④ 残りの鶏ひき肉種をのせ、形をととのえる。
- ⑤ アルミホイルで包み、200℃にあたためたオーブンで25分位焼く。
- ⑥ 竹串を刺し、透明な肉汁が出ればできあがり。

★ かぼちゃのサラダ

材料 [2人分]

かぼちゃ…………… 200g
 ねぎ…………… 1本
 ツナ缶…………… 小1/2缶
 ミックスビーンズ…………… 大さじ2
 ヨーグルト…………… 大さじ2
 A カレー粉…………… 小さじ1/2
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 レタス…………… 1枚

作り方

- 1 かぼちゃは皮、わた、種を取り、一口大に切る。かるくふわっとラップをし電子レンジで約4分加熱し、あらくつぶす。
- 2 ねぎは小口切り。ツナは汁気をきる。ボウルにかぼちゃ、ねぎ、ツナ、ビーンズを入れあわせ、Aの材料も加え、混ぜる。

★ かぼちゃプリン

材料 [100ml×6個分]

かぼちゃ(加熱して柔らかいもの) ……200g
 牛乳…………… 300ml
 砂糖…………… 大さじ2
 スkimミルク…………… 大さじ1
 粉ゼラチン…………… 5g
 水…………… 50ml
 <飾り>かぼちゃの皮

作り方

- 1 粉ゼラチンは水でふやかし、電子レンジで30秒加熱する。
- 2 やわらかくしたかぼちゃをザルに入れ、ヘラで押しつぶしながらこし、なめらかにする。
- 3 ボウルになめらかにしたかぼちゃ、砂糖、スキムミルクを入れ混ぜ合わせる。
- 4 だまにならない様にすこしずつ牛乳を加える。なめらかに混ぜ合わさったら、ゼラチン液も加えよく混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 取りのぞいたかぼちゃの皮を電子レンジでやわらかくし、好みの形にして飾りにする。

ワンポイントアドバイス



- ★鶏肉の和風ミートローフは、焼き麴を加えるとやわらかく仕上がりと、弾力も増します。たんぱく質もアップします。
- ★スキムミルクを加えるとカルシウムアップし肉の臭みも減ります。
- ★かぼちゃサラダは、マヨネーズのかわりにヨーグルトをつかうことで減塩になります。
- ★カレー粉の香りと辛味で食べやすくなり満足感もアップします。
- ★かぼちゃプリン、スキムミルクを加えるとカルシウムアップしミルク感も増します。