食改さんの伝えたい一皿

食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

チキンミートローフ

Recipe. 05

使う食材はこちら

鶏肉

1人あたり 218kcal 食塩相当量 1.0g

① 玉ねぎはみじん切り、パプリカは種とヘタを取り5mm角に切ります。

② ①と鶏ひき肉、パセリ、卵、パン粉、☆をボウルに入れます。

③ 粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。

④ ラップを敷いた巻きすの手前に③を置き、しっかりと巻きます。

⑤ ラップで包んだ④を蒸し器に入れて10～12分ほど蒸します。

⑥ 蒸し器から出して粗熱が取れたら、食べやすい幅に切って完成です。

教えてくれる食改さん※

※食を通した健康づくり活動を行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

- 鶏ひき肉…… 160g
- 玉ねぎ…… 20g
- パプリカ…… 20g
- パセリのみじん切り…… 大さじ1
- 卵…… 1/2個
- パン粉…… 大さじ1
- ☆調味料
  - 塩…… 小さじ1/4
  - こしょう…… 少々
  - 粉チーズ…… 大さじ1
  - おろしにんにく…… 少々

MEMO

鶏肉は高タンパクで低脂肪な食材です。鶏肉のタンパク質は消化吸収の良い上質なもので、肝機能を高める効果のあるメチオニンと呼ばれるアミノ酸も含まれています。