

Meatloaf Fresh Tomato Sauce

*Fellow Food Health Care



Decembre
2017

手軽にもう一品！時短レシピ

ミートローフのフレッシュトマトソース

パーティー・女子会・おもてなしに！時短レシピ！

作成時間.....7分
 カロリー.....766kcal
 塩分.....0.9g
 糖質.....12.9g

■ 材料 2人前

豚こま切れ.....200g
 塩.....少々
 胡椒.....少々
 卵.....1個
 オリーブオイル.....少々
 ミントマト.....10個
 玉ねぎ.....1/4個
 リンゴ酢.....大さじ3
 オリーブオイル.....小さじ2



お肉が美味しい！
 酸味のある
 トマトソースとの
 相性が良い！

豊橋ハートセンター 循環器内科
 横井 雅史 先生

■ 作り方

- 1 豚こま切れ肉をボウルに入れ
塩・胡椒をし、卵を入れてよく混ぜる。
- 2 耐熱皿の内側にオリーブオイルを塗り“1”を
入れ平らにならし、ふんわりとラップをする。
電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 3 ミントマトは1/4に切り、玉ねぎはみじん
切りにしてボウルに入れ、リンゴ酢と
オリーブオイルと塩・胡椒を加え良く混ぜる。
- 4 ミートローフをカットし、器に盛り付け
“3”のトマトソースをかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豚肉100gのうち約15gがタンパク質です。
 タンパク質は筋肉や骨・皮膚・髪・血液をはじめ
 ホルモンや酵素、免疫力等の材料となります。
 豚肉にはビタミン類が全種類含まれて
 いますが、中でも牛肉や鶏肉の約10倍
 多く含まれているのが「ビタミンB1」です。
 ビタミンB1は糖質を分解する働き
 があるので、糖質抜きダイエットを
 する人には向いている食材です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ミートローフを厚く作るために、容量
 に合った容器を使うと良いでしょう。