

今年一年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。栄養バランスのとれた食事を3食しっかりととり、病気に負けない体をつくりましょう。

◆12月22日は冬至です

冬至は、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。風邪をひきやすい冬場にビタミン豊富なかぼちゃを食べることによって“元気に過ごせるように”という願いが込められています。また、ゆず湯に入るのも血行が促進され体が温まるからです。



手が込んでいるようにみえますが、オープンにおまかせ料理なので簡単にできます。彩りも綺麗なのでちょっとしたおもてなしにもおすすめです。

★簡単ミートローフ (20×8×6 cmパウンド型1台分)

合いひき肉	280g
卵	3個+1個
パン粉	20g
牛乳	80cc
塩こしょう	少々
ナツメグ	少々
人参	100g
玉ねぎ	120g
ミックスベジタブル	50g
バター	10g



【ソース】焼きあがった時の肉汁  
ケチャップ・ウスターソース 各 1/4 カップ

- 卵は3個をゆで卵にして殻をむく。
- 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにバターを入れてミックスベジタブルと一緒に炒めて冷ます。パン粉に牛乳を加えて浸しておく。人参はすりおろして軽く水気を絞る。
- ボールにひき肉と②と卵1個と塩こしょう・ナツメグを入れてよく混ぜる。
- 型にオープンシートを敷き、型の1/3の高さまで③の肉タネを詰める。ゆで卵3個を並べて少し押さえる。残りの肉タネを空気が入らないように押し込みながら入れる。
- 200度に熱したオープンで35~40分焼く。竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら完成。  
(表面が焦げるときは、アルミホイルをかぶせる)
- フライパンにソースの材料を入れて軽く火をとおす。
- 焼き上がったミートローフを8等分に切り、お皿に盛って、⑥のソースをかける。