

カリブロの和風ミートローフ 材料（4人分）

合挽き肉	240g	〔	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	100g		こしょう	少々
卵	1個		カリブロ	150g
パン粉	大さじ3		すしのり	1枚

【作り方】

- ①カリブロは大きめの房に分けておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに合挽き肉、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③まな板の上にラップを広げ、②の半量を、すしのりの半分位の大きさに広げる。肉の上にカリブロを立てて並べ、その上から残りの肉をかぶせて、ラップで形を整えながら、棒状に包む。
（この時、カリブロの先端が上に来るように成型する。）
- ④蒸気の立った蒸し器で約10分、または電子レンジで上下を返しながらか5分ほど加熱する。
- ⑤火が通ったら粗熱を取り、ラップをはずして、すしのりで巻く。カリブロの断面が出るように切り分ける。



エネルギー	186kcal	タンパク質	14.9g
脂質	10.7g	塩分	0.8g

（協力：信愛女学院短期大学）