



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

ばさばさしやすい鶏肉は、
半量を炒めておくことで食感を出してふっくら仕上がります。

和風味噌味のチキンミートローフ

必要時間

60分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
655kcal	39.0g	5.4g	42.4g	25.8g	5.1g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

鶏ひき肉 400g
酒 大さじ2
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1

豆腐 1/4丁
卵 1個
味噌 40g
砂糖 大さじ1
おろししょうが 小さじ1

具
 ひじき（乾） 10g
 うずら卵（茹） 6個
 ブロッコリー 1/6房
 黒いりごま 大さじ1

※（SDGsポイント）
（具材は煮物やおせちなどの残り物を細かく刻んで加えてもよいでしょう。）

ケチャップ
マヨネーズ

付け
合
わ
せ
 レタス
セルフィーユ
ミニトマト
 など お好みで

IH料理のコツ
IH POINT 01



IHは安定した火力で、なべ底全体をムラなく加熱するので周囲だけが焦げる事がありません。

作り方

① 鍋に半量の鶏ひき肉と酒を入れて、弱めの中火で煎りあげて、バラバラになれば、みりん、薄口しょうゆで下味をつけて取り出して冷ましておきます。

IH POINT 01

② ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでにして、ひじきは戻して、豆腐は水けをきっておきます。

③ ボウルに残りの鶏ひき肉と豆腐、卵、味噌、砂糖、おろししょうがを入れ、よく練り混ぜます。

④ ③と①とひじき、黒いりごまを混ぜ込みます。

※煮物を加える場合は1cm角程度に刻んでください。

⑤ 型にクッキングペーパーを敷いて④の半量を詰め、ブロッコリー、うずら卵を並べて、残りの④を詰め、グリルに入れて160℃で40分焼き上げます。

IH POINT 02 POINT 01

⑥ 型から取り出して2cm厚さに切り、付け合わせを添えます。

※味噌味がついていますが、お好みで、マヨネーズやケチャップなどをつけてもよいでしょう。

IH POINT 02



POINT 01

IHグリルは温度上昇が早いので、余熱なしでもOK！タイマー設定で焼きすぎや焼きムラなく焼き上げます。

グリルから取り出して、粗熱が取れるまでは、肉汁が出てしまうので型から取り出さないようにしましょう。