

Healthy Cooking

華やかなお料理でお祝いを♪

ミートローフ

今回で紹介するお料理は、伝統的なアメリカの家庭料理「ミートローフ」です。シンプルな材料と手間の少ない作り方で、ボリュームある豪華なお料理になります。ゆで卵を入れることで切り口が華やかになり、子どもにも喜ばれます。春のお祝いの席に「ミートローフ」…ぜひお試しください♪

作り方

- ①たまねぎは、みじん切りにして、サラダ油で炒める。
- ②ボウルに、豚ひき肉・溶き卵・塩・こしょう・パン粉・牛乳を入れて粘りが出るまで混ぜる。さらに、①・ミックスベジタブルを加えて混ぜる。
- ③パウンド型に、②の生地を半量を入れ、ゆで卵を中央に並べ、残りの生地を入れて平らにします。
- ④200度のオーブンで40～50分焼く。ミートローフの真ん中に竹串を刺して、透き通った汁が出てくればオーブンから出して荒熱をとっておく。
- ⑤(A)の調味料を合わせてソースを作る。
- ⑥ミートローフを人数分に切り分け、お好みの野菜とソースを盛り付けて完成。



材料(4人分)

豚ひき肉	300g	塩・こしょう	少々
たまねぎ	100g	パン粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1	牛乳	大さじ1
ミックスベジタブル	40g	ゆで卵	2個
溶き卵	1個分	(A)	
		トマトケチャップ	大さじ2
		中濃ソース	大さじ2

エネルギー	たん白質	食物繊維	食塩相当量
264kcal	19.1g	0.6g	0.9g

戸籍の窓

2月1日～2月28日までの受付分
(届出順・敬称略)
希望者のみ掲載しています



お誕生おめでとうございます

人の動き

平成30年3月1日現在

人口	19,508人 (- 16)
男	9,566人 (- 15)
女	9,942人 (- 1)
世帯数	6,979世帯 (- 6)

※()内は前月との比較

区名	お子さんのお名前(ふりがな)			親さんのお名前	
宮町	野村	あこ	(あこ)	優	・ひとみ
加納	手島	梨心	(りこ)	信之	・舞子
昭和町	宇野	裕貴	(ゆうき)	良徳	・ゆみ子
落合	伊藤	未央菜	(みおな)	大知	・友希
川西	中村	月乃	(つきの)	貴志	・明日香
新屋敷	若園	希愛	(のあ)	啓吾	・好美
上新町	水野	結月	(ゆづき)	将太	・愛
栄町	竹中	柚葉	(ゆずは)	彬人	・幸恵



心からお悔やみ申し上げます

加納	竹中	好男	(65歳)
第一中島	橋本	章	(91歳)
中島	古田	富雄	(71歳)
新屋敷	若園	律子	(93歳)
西保	池上	きよ子	(87歳)
中沢	日比野	芳子	(85歳)
瀬古	傍嶋	斌二	(82歳)
新屋敷	若園	剛	(78歳)
加納	清水	まゆみ	(49歳)
田	桑原	好子	(84歳)
田	竹中	義行	(90歳)



ご結婚おめでとうございます

峰之井	竹中	新	♥	鎌田	雅美
幸町	伊藤	大輔	♥	中新井	美波
昭和町	寺村	俊樹	♥	長谷川	葵