



# ジオ給食レシピ 『断層ミートローフ』



## 【材料（8人分）】

- ・豚ひき肉…200g
- ・食塩…2g
- ・玉ねぎ(みじん切り)…100g
- ・パン粉…大さじ2弱
- ・鶏ひき肉…200g
- ・食塩…2g
- ・玉ねぎ(みじん切り)…100g
- ・パン粉…大さじ2弱

## 【作り方】

- ① 豚ひき肉に塩を加え、粘りが出るまでよくこねる。
- ② 玉ねぎ・パン粉を加え均一になるように混ぜ合わせ、型へ詰めやすいように成型しておく。(A)
- ③ 鶏ひき肉も同様に行う。(B)
- ④ AとBを継ぎ目ができるだけないように縦にくっ付け、ミートローフ型へ詰める。※できるだけ端まで詰める。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンに入れ、30分焼く。

## 【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
114.8kcal	9g	7g	0.55g



## 【ひとくちメモ】

焼き上がり、切り分けると断層を感じる一品になっています。  
4億年前の岩石と1600万年前の岩石がみられるフォッサマグナパークの糸魚川—静岡構造線を表したミートローフです。

