



トマトの ひき肉 ミルフィユ



トマトの皮などに含まれるフラボノイドが血管を強くして高血圧を予防します。また血管の老化を抑制し、動脈硬化の予防にも役立ちます。牛と豚の合挽肉は両方の栄養と風味が合い、長所が活かされます。ひき肉は部位肉とほとんど栄養価が変わらず、さまざまな料理に利用できる便利な素材です。

●材料(グラタン皿2人分)

トマト(大) 1個、合挽ミンチ肉 200g、タマネギ(みじん切り) 1/2個、バター 大さじ1、塩A 少々、こしょうA 少々、パン粉 大さじ2、牛乳 50cc、塩B 少々、こしょうB 少々、ナツメグ 適量、粉チーズA 適量、トマトケチャップ お好みで、バター 適量、粉チーズB 適量、パセリ(みじん切り) 適量

●作り方

- 1 タマネギのみじん切りは、バターで炒めて塩A・こしょうAを入れ、冷ましておく。牛乳にパン粉を加えて、ふやかしておく。
- 2 トマトは、ヘタを切って横に厚さ1cmの幅で切っていく。
- 3 合挽ミンチ肉に、1とナツメグ、粉チーズAを合わせて塩B・こしょうBを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 グラタン皿にバターを薄く塗って、2と3を交互に重ねていく。粉チーズBをふって、トースターまたはオーブンで約10分ほど焼く。
- 5 焼きあがった4にパセリをふる。
- 6 お好みでトマトケチャップをかける。

トマトの
カリウムは
塩分の摂取を
防いで
血圧を下げて
くれます。

健康データ
(1人分)
熱量386kcal