

## 高きびのミートローフ(8人分)

### 《高黍を炊く》

材料：高きび 200g / 水 600cc / 塩 少々



### 作り方:

- 1.高きびをボウルに入れ軽く混ぜながら数回洗い、ザルにあげて水気を切る。
- 2.水に6時間以上浸しておく。
- 3.厚手の鍋に3倍の水を入れて火にかけ、沸騰してきたら塩を入れる。
- 4.水気を切ってザルにあげておいた高きびを入れ、強火のまま木ベラでよく混ぜ続ける。
- 5.木ベラで混ぜた時に鍋底が見えるくらいになったらフタをして、とろ火で15分位炊く。
- 6.炊き上がったら火から下ろし10分ほど蒸らし、しゃもじで切るようにほぐす。

### 《ミートローフを作る》

材料：蓮根 120g / 玉ネギ 120g / 菜種油 少々 / 塩 少々 / くるみ 25g / ひまわりの種 40g  
全粒粉 120cc / パン粉 80cc / 塩 大さじ 1/2 和の玄米オイル 小さじ 1 / しょう油 少々  
こしょう 少々

### 作り方:

- 1.蓮根と玉ネギはみじん切りにする。
- 2.菜種油をひいたフライパンで玉ネギ炒めたら、蓮根を加え炒め、最後に塩を少々加える。
- 3.くるみとひまわりの種は、乾煎りしておく。
- 4.炊いた高きびに2と3、その他の材料と調味料を全部良く混ぜたら、味見をする。
- 5.型に油を塗ったら4を入れ天板におき湯をはる
- 6.180度のオーブンで40分蒸し焼きにする。
- 7.少し冷めてから型からはずし、皿につける。

### 《キャロットソースを作る》

#### 材料:

人参 適量 / 水 適量 / 塩 適量

### 作り方:

- 1.人参は一口大に切って、柔らかくなるまでゆでる。
- 2.ゆで上がった人参はミキサーにいれ、ペースト状にする。
- 3.味をみながら塩を入れたらできあがり！！

ミートローフは冷めてから型からはずしますが、  
崩れてしまったときにはへらなどで成型すれば大丈夫ですよ♪

## マクロビオティックスクール～G-veggie～

ホームページ→<http://g-veggie.com/>

ブログ→<http://blog.g-veggie.com/>

