



豆腐入りミートローフ

子ども 1 人分の栄養価

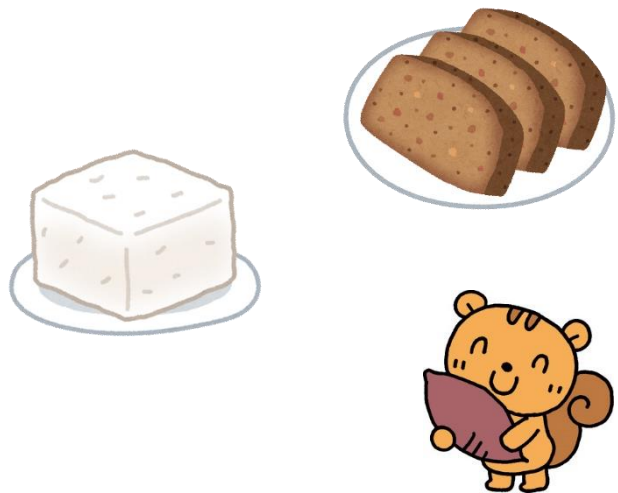
エネルギー	151 kcal
タンパク質	10.8 g
脂質	8.2 g
塩分	0.6 g

豆腐を入れて、たんぱく質もUP!!
また、豆腐を入れることで、柔らかくなり食べやすくなります。
大きめに切って、かじり取って食べるのもいいですね!!

◆材料 5人分

豚ひき肉	200 g
玉ねぎ	1/4個
木綿豆腐	50 g
卵	M1/2個
パン粉	1/2カップ
スキムミルク	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
グリーンピース	10 g
★ トマトケチャップ	大さじ2
★ ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。豆腐は水気を切っておく。卵は溶いておく。
 - ② ★の調味料を煮溶かしてソースを作る。(電子レンジを使用する場合：耐熱容器に★の調味料を入れ、よく混ぜる。ラップをして、600Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。かき混ぜて、砂糖が溶けきるまで繰り返す。)
 - ③ 豚ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ、豆腐、卵、パン粉、スキムミルク、塩・こしょう、グリーンピースを入れて粘り気が出るくらいまで混ぜ合わせる。(スキムミルクはなくても作ることができます。保育園ではカルシウム強化のために入れています)
 - ④ 天板にクッキングシートを敷く。
 - ⑤ オーブンを180℃に予熱しておく。
 - ⑥ ④に③を空気を抜きながら、敷き詰める。
 - ⑦ 予熱したオーブンで15～20分程焼く。
 - ⑧ 食べやすい大きさに切り分け、②のソースをかけて、出来上がり♪♪
 - ⑨ オーブンを使用せず、フライパンで焼く場合は、フライパンを温める前に油を敷き、肉ダネをフライパンに空気を抜きながら敷き詰めてから火をつけ、両面を火が通るまで焼きましょう。
- ※ ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態や分量により加熱具合に誤差が生じます。様子に応じて加熱時間を調節し、加熱してください。

