



レシピ紹介「豆腐入りミートローフ」



☆材料（5人分）☆

A	豚ひき肉	200g
	玉ねぎ	中3/4個
	木綿豆腐	50g
	卵	M1/2個
	パン粉	大さじ5
	塩・こしょう	少々
B	グリーンピース	適宜
	ケチャップ	大さじ1強
	ウスターソース	大さじ1強
	三温糖	大さじ1

※子ども分量です。

☆作り方☆

- ①木綿豆腐はざるにあけ水気をきっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ③オーブンを180℃で予熱しておく。
- ④①、②、残りのAの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤④をクッキングシートを敷いた天板に均一の厚さになるように広げる。
- ⑥⑤を180℃のオーブンで15～20分程焼き色がつく程度に焼く。
- ⑦Bの材料を鍋で煮溶かし、ソースを作る。
- ⑧⑥が焼きあがったら、食べやすい大きさに切り、⑦をかける。

※ 保育園では天板に均一に広げてから焼いていますが、ご家庭で作るときは、ハンバーグのような形などお好みの形で焼いてもいいです。

※ また、フライパンで焼いてもおいしくできます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	147kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.2g

