豆腐のﾐｰﾄﾛｰﾌ(乳・小麦)

(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください

材　料	分　量	備　考
鶏ひき(もも皮なし)	18ｇ	
塩	少々	肉こねる用
押し豆腐	45ｇ	
玉ねぎ	8ｇ	みじん切り
人参	5ｇ	〃
ひじき	0.3ｇ	粗みじん切り
生姜	0.5ｇ	すりおろす
パン粉	3ｇ	大さじ1
塩	少々	調味
こしょう	少々	〃
ケチャップ	3ｇ	小さじ1/2強

作　り　方

①鶏ひき肉に塩を加えこねる。
②玉ねぎ、人参はみじん切りにし、生姜はすりおろす。ひじきは水につけて戻し粗みじん切りにする。
③①に水切りした豆腐と②の野菜、ひじき、パン粉、塩、こしょうを加えこねる。
④③を天板に流し込み、オーブンで焼く。
⑤焼きあがったら一人分に切り分け、ケチャップを添える。
※パン粉は卵を含む商品もありますので、原材料をよく見てください。

エネルギー：72kcal　たんぱく質：6.9ｇ　脂質：2.8ｇ
カルシウム：63mg　鉄：0.8mg　食塩相当量：0.5ｇ

※料理名の後の（　）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。