

豆腐のミートローフ			(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	作 り 方
鶏ひき(もも皮なし)	18 g		<p>鶏ひき肉は塩を加えてこねておく。 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。 に水切りした豆腐と の野菜、ひじき、パン粉、塩、こしょうを加えこねる。 を天板に流し込み、オーブンで焼く。 焼きあがったら一人分に切り分け、ケチャップを添える。</p>
塩	0.01 g		
押し豆腐	45 g		
玉ねぎ	8 g	みじん切り	
人参	5 g	"	
ひじき	0.3 g	粗みじん切り	
生姜	0.5 g	すりおろす	
パン粉	3 g	大さじ1	
塩	少々	調味	
こしょう	少々	"	
ケチャップ	3 g	小さじ1/2強	
			エネルギー 77kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 3.2 g カルシウム 36mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0.2 g

