

豆腐のミートローフ			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
鶏ひき肉	90g		①鶏ひき肉は塩を加えてこねておく。 ②玉ねぎ、人参はみじん切り、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。
塩	少々		
押し豆腐	2/3丁（約200g）		
玉ねぎ	小1/4個（約40g）	みじん切り	
人参	1/6本（約25g）	〃	
ひじき	小さじ1/2	粗みじん切り	
生姜	小さじ1/2	チューブ可	
パン粉	大さじ5	大さじ1	
塩	少々		
こしょう	少々		
ケチャップ	大さじ1		
			エネルギー 77kcal    たんぱく質 8.4g    脂質 3.2g カルシウム 36mg    鉄 0.7mg    食塩相当量 0.2g

