

豆腐入り松風焼き



材料(幼児4人分)

- ・鶏ひき肉…120g
- ・みそ…小さじ2
- ・木綿豆腐…1/4丁
- ・みりん…小さじ1/2
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ごま…少々
- ・人参…1/4本
- ・卵…1/2個
- ・パン粉…大さじ1

作り方

- ① 豆腐は水切りをして、玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①を合わせ、ごま以外の調味料を入れてよく練り混ぜる。
- ③ 天板(オーブンで使える容器)に②を敷き詰めて、上からごまを振る。
- ④ 180℃のオーブンで15～20分焼く。
(量や大きさによって温度・時間を調節してください。)
- ⑤ 焼きあがったら食べやすい大きさに切り分ける。

POINT!

- ✧ ハンバーグのように丸めてフライパン等で焼いてもOK。
- ✧ ひき肉のみ、あるいは豚ひき肉・合びき肉などでも応用できます。
- ✧ 表面のザラザラと何もない裏面から「裏には何もない」「隠しごとをしない」などのいわれから、おせち料理にも使用されます。
- ✧ 焼く前の状態で冷凍すれば1～2週間保存できます。
- ✧ 卵を1個使用する場合は倍量作るか、余った卵はみそ汁などに入れてもよいでしょう。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 109kcal たんぱく質 8.4g カルシウム 34mg 鉄 0.8mg

