ミートローフ



材料（幼児4人分）

- 豚ひき肉…120g
- 木綿豆腐…120g
- ひじき（乾）…1g
- 玉ねぎ…1/2個
- 油…小さじ1
- 塩…小さじ1/5
- 片栗粉…小さじ4
- ケチャップ…小さじ1
- 中濃ソース…小さじ1

作り方

① ひじきを水に戻す。豆腐はしっかり水切りする。
② 玉ねぎはみじん切りにして、油をひいたフライパンで炒め、粗熱をとる。
③ ひき肉に①、②、塩、片栗粉を混ぜて、よくこねる。
④ 鉄板にクッキングシートを敷き、生地をのせる。
④ 200℃のオーブンで30分程度焼く。
⑤ ケチャップとソースを煮立たせ、切り分けた肉にかける。

POINT!

- ひじきを戻す際に熱湯を使うと時短になります。
- ラップに包んで冷蔵庫で２～３日保存可能です。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 125 kcal　たんぱく質 7.7ｇ　カルシウム 28mg　鉄 0.9mg