

# ミートローフ

給食では、オーブンシートを敷いた天板にタネをのぼし、オーブンで焼いています。

## ●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	177 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	8.9 g
塩分	1.0 g

## <作り方>

- ① **玉ねぎとにんじん**はみじん切りにする。熱したフライパンに**油**をひき、炒めて冷ます。
- ② ボウルに**豚ひき肉**、**塩**、**こしょう**、**ナツメグ**を入れてよくこねる。
- ③ ②に①、**パン粉**、**牛乳**、**溶き卵**を入れてさらにこねる。
- ④ ③を長方形のパン形状に丸め、200℃のオーブンで15～20分焼く。

(表面がこげつきそうな場合は、上にアルミホイルをかぶせてください。)

上から見た形

横から見た形

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
玉ねぎ	1 / 2 個		みじん	圧力鍋で8分加圧した後、みじん		
にんじん	1 / 2 個		みじん	圧力鍋で20分加圧した後、みじん		
油	適量			抜く		
豚ひき肉	200 g			<b>&lt;ポテトだんご1人分&gt;</b> 豚ももスライス 25g 絹ごし豆腐 20g ジャガ芋(ゆで) 30g 溶き卵 1 / 4 個	<b>&lt;ポテトだんご1人分&gt;</b> 豚ももスライス 10g 絹ごし豆腐 30g 長いも(すりおろし) 10g 溶き卵 小さじ2	もぐもぐをなめらかなペーストにする
塩	少々			それぞれの材料をすべて合わせミキサーにかける。		
こしょう	少々			なめらかなペーストになったら、小皿に入れる。		
ナツメグ	少々			ラップをして約15分蒸す。ケチャップあんをかける。		
パン粉	1 / 2 カップ			<b>ケチャップあん (1人分)</b> ・ケチャップ 4g    ・片栗粉 1g ・上白糖 2g        ・水 30cc ・コンソメ粉末 1g		
牛乳	大さじ1と1 / 2			<b>【作り方】</b> ①材料をすべて混ぜ合わせる。 ②混ぜながら火にかけ、とろみがついてきたら火を止める。		
卵	1 / 2 個					
ケチャップ	大さじ2					
ソース	小さじ2					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。 ※こどもは大人の2 / 3量が目安です。