

ミートローフ

(1 人分)
エネルギー 165kcal
タンパク質 9.4g

(主材料)
豚肉
(調理時間) 40 分

❖簡単!ちょっとしたパーティーにもおすすめです!❖

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

| | | | | |
|------|---------------|---------------------------------------|--------------|---------------|
| 豚挽肉 | 300g | ホールコーン (缶) | 18g (大さじ 2) | |
| 玉葱 | 120g (1/2 玉) | 油 | 2g (小さじ 1/2) | |
| 油 | 6g (大さじ 1/2) | ソース { | ケチャップ | 18g (大さじ 1 強) |
| 片栗粉 | 18g (大さじ 2) | | 中濃ソース | 12g (小さじ 2) |
| 食塩 | 1.8g (2つまみ弱) | | 水 | 6g (小さじ 1 強) |
| いんげん | 18g (2 本) | ※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。 | | |
| 人参 | 30g (中 1/3 本) | | | |

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



①玉葱はみじん切りにし油で炒め、冷ましておく。
いんげん・人参はホールコーンより小さめに切り茹でる。
ホールコーンは水気を切る。
(ミックスベジタブルを利用してもよい)

②ボールに豚挽肉・塩を入れ粘りが出るまで混ぜる。
玉葱・片栗粉・こしょうを入れ、混ぜ、さらにいんげん・人参・コーンを加え、よく混ぜ合わせる。

③天板にクッキングシートを敷き、②を厚さ 2.5 cm 位に敷き詰める。スプーン等で表面に油をさっとのばし、オーブンで 180℃15~20 分くらい焼く。

④ケチャップ・ソース・水を合わせ火にかけ、ソースを作る。

⑤焼きあがったミートローフを切り分け、盛り付け、ソースをかける。

出来上がり!

* 区立保育園献立 *
ご飯・ミートローフ・じゃこサラダ・もやしのスープ

ポイント
肉に火が通っているか串をさすなどして確認しましょう!

