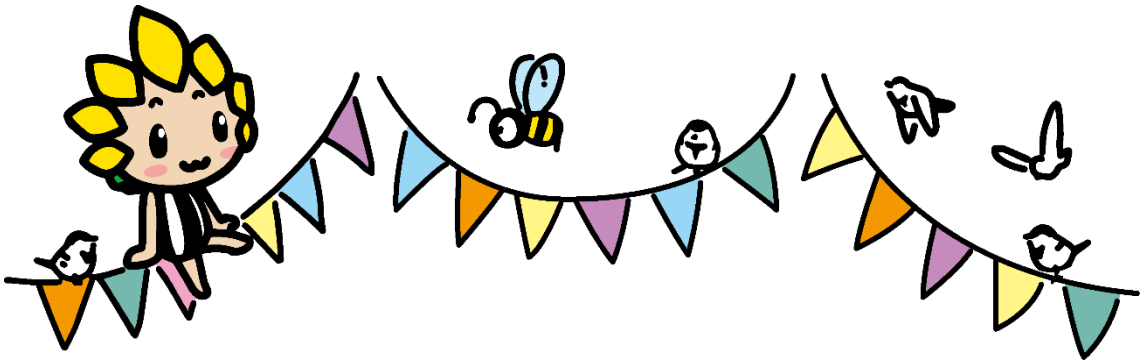

ひじき入り和風味

豆腐入りミートローフ

［材料（幼児２人・大人２人分）］

● 豆腐	150ｇ	（1/2丁）
● 鶏ひき肉	200ｇ	
● 人参	30g	
● ひじき	2ｇ	
● サラダ油	4ｇ	（小さじ１）
● だし	6ｇ	（小さじ２）
● 片栗粉	18ｇ	（大さじ２）
【たれ】		
● 醤油	18ｇ	（大さじ２）
● 砂糖	12ｇ	（大さじ１と1/2）
● 片栗粉	5ｇ	（小さじ１と1/2）

［作り方］

①豆腐は水切りをしておく。
②ひじきは水で戻し、粗みじん切りにする。
③人参は粗みじん切りにする。
④①～③の材料と油、だし、片栗粉を全て入れ混ぜ合わせる。
⑤④を鉄板に敷き詰め、オーブンで焼く。
（竹串を刺して、中まで充分に火が通っているか確認すること）
⑥たれの醤油・砂糖を鍋に入れひと煮立ちし、水（分量外）で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
⑦焼けたミートローフを切り分け、【たれ】をかけ完成。