

和風ミートローフ



1人分の栄養価

エネルギー	72kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	5.8 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	3.8 g		

一口メモ

- ・ホールコーンを加えてもおいしいです。
- ・れんこんやごぼうを加えるとかみごたえたっぷりです。

材料（4人分）

作り方

品名	量	下準備	
鶏ミンチ	100 g	水でもどし、粗く刻む みじん切り	① ボールに鶏ミンチ、ひじき、たまねぎ、スキムミルク、溶き卵、パン粉、しょうゆを入れ、よく混ぜる。（生地が固いようなら少し水を加えてこねる。） ② 天板にオーブンシートを敷き、①を1 cmの厚さに広げる。 ③ 180℃に熱したオーブンで15～20分焼く。（中心までしっかり火を通す。） ④ 焼きあがったら、適当な大きさに切り分ける。
ひじき（干）	大さじ1		
たまねぎ	30 g		
スキムミルク	小さじ1		
卵（M）	1/2個		
パン粉	大さじ4		
しょうゆ	少々		