



# ヘルシーミートローフ



## ☆☆材料☆☆

(子ども4人分)

絞り豆腐	40g
合挽肉	120g
玉ねぎ	60g
パン粉	8g
卵	1.6g
牛乳	小さじ1.5
塩	少々

A	ケチャップ	小さじ1
	ソース	小さじ2
	砂糖	小さじ1

## ◆◆作り方◆◆

- ① 玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ② 材料を合わせてよくこねる。
- ③ 180℃のオーブンで15～20分焼く。  
(フライパンで焼いてもよい。)
- ④ 皿に盛り付け、Aのソースをかける。

