

おいしーけー食べてほしいな♪ミートローフ

《材 料》4人分

とうふ ……………1/2丁
牛ミンチ……………50g
豚ミンチ……………150g
玉ねぎ ……………150g
ゆで大豆……………45g
生しいたけ…………25g
えのきたけ…………25g
油 ……………少々
パン粉 ……………1/2カップ
牛乳 ……………大さじ2
卵 ……………1/2個
塩 ……………少々
こしょう ……………少々
A { ウスターソース…大さじ1
ケチャップ…………大さじ1
赤ワイン ……………小さじ2
さとう ……………小さじ1

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切る。生しいたけは半分に切って薄くスライスする。えのきたけは2cmくらいに切る。豆腐は水気をきる。
- ② 油を敷いて玉ねぎを炒める。
- ③ 全部の材料を練り合わせる。
- ④ 天板にオープンシートを敷き、③を入れて2cmくらいの厚さに伸ばしながら、四角く整える。
- ⑤ オープン220℃で20分くらい焼く。
- ⑥ 包丁で人数分に切り分ける。
- ⑦ Aを煮立ててソースを作り、かける。

子どもたちが苦手な「豆」「きのこ」
をおいしく食べられるメニューとして、
小方小の児童が考案しました。
ハンバーグ風に丸めて、フライパン
で焼いてもOKです。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター