



献立名



豆腐のごまみそ焼き



材料 4人分

- 木綿豆腐 1丁
- 葉ねぎ 12g
- 鶏ひき肉 40g
- 卵 1個
- 片栗粉 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 赤みそ 大さじ1
- <みそダレ>
- 赤みそ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 白ごま 小さじ1
- 水 大さじ1



○献立例○

麦ごはん 牛乳 豆腐のごまみそ焼き
即席漬け きのこ汁

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②豆腐の水気をきる。葉ねぎを小口切りにする。
- ③②と★を粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
- ④鉄板にオーブンシートをひき、その上に③を平らに伸ばし、20分焼く。
- ⑤☆を混ぜ、みそダレを作る。
- ⑥④を4つに切り分け、⑤を上塗る。

(子ども一人分)

エネルギー:136kcal たんぱく質:10.2g 脂質:5.9g 塩分:1.6g