



和風ミートローフ

コーンのパウンドケーキ

〈ミートローフの材料〉

鶏ひき肉	35 g
豆腐	10 g
玉ねぎ	10 g
人参	8 g
ひじき	1 g
グリーンピース	2 g
片栗粉	1.5 g
パン粉	1 g
塩	0.1 g

〈ソースの材料〉

砂糖	1 g	子ども 1 人分
しょうゆ	2 g	
片栗粉	1 g	
水	5 g	



〈下準備〉

- 豆腐は水切りする。
- 玉ねぎ、人参は粗みじん切りにしておく。
- ひじきは水で戻してから、水気を切っておく。

〈作り方〉

- ① ミートローフの材料をすべて合わせ、よく練り混ぜる。
- ② ①をお好みのミートローフの形にし、オーブンで180度15~20分焼く。
- ③ ★を混ぜ合わせ、鍋または電子レンジで加熱する。とろみがついたら、ソースの完成!!
- ④ 焼けたミートローフにソースをかける。

〈材料〉 子ども 1 人分

薄力粉	11 g
ベーキングパウダー	0.5 g
砂糖	3 g
バター	5 g
卵	5 g
牛乳	3 g
コーンクリーム缶	5 g
コーン缶	3.5 g

〈下準備〉

- 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- 卵はよく混ぜておく。
- バターは湯銭または電子レンジで溶かしておく。

〈作り方〉

- ① 材料をすべてよく混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② ①をアルミカップなどに入れ、オーブンで160度15分ほど焼く。



ふんわりしっとり、コーンの
やさしい甘さのおやつです。