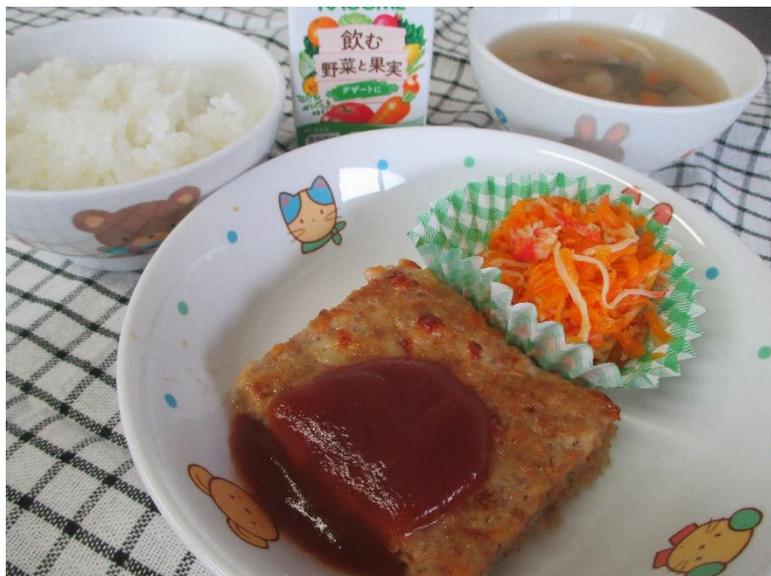


いただきますーす!

VOL.2
2023年5月29日発行
西部療育センター



☆5月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ごはん
- ミートローフ
- 人参のごまマヨ和え
- すまし汁
- 野菜ジュース



☆材料☆ミートローフ

食品名	こども4人分
合ミンチ	240g
玉ねぎみじん切り	100g
人参みじん切り	40g
とろけるチーズ	25g
卵	1個
パン粉	大さじ1
牛乳	30g
カレー粉	ひとつまみ
塩	1g
ケチャップ	お好みで



調理の ポイント

- チーズの量はお好みで増やしてください。
- お好みでコーンやキノコを刻んで具に加えてもボリュームが出ていいと思います。
- ソースはケチャップにウスターソースを加えても美味しいです。

☆作り方☆



- (1) 玉ねぎ・人参はみじん切りにして炒め冷ましておく。
- (2) 合ミンチと(1)を合わせておき、Aを加えよく混ぜ合わせる。
- (3) 四角の耐熱容器にクッキングシートを敷き、(2)を平らに敷き詰める
- (4) オープンで175度で20分焼く。(焼き具合で時間や温度は調節してください)
- (5) 焼きあがったら四角に切り分けて盛り付ける。(ケチャップをかける)