

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

キャベツミートローフ



<材料 4人分>

豚ひき肉	140g
キャベツ	2枚
玉ねぎ	中1/2
卵	1個
おからパウダー	小さじ1
脱脂粉乳	大さじ1
(カルシウム強化で入れてます。なくても大丈夫です)	
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/5
胡椒	少々
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1



<作り方>



- ① 玉ねぎとキャベツは、みじん切りする。
- ② ボウルに材料を入れ粘りが出るまでよくねる。

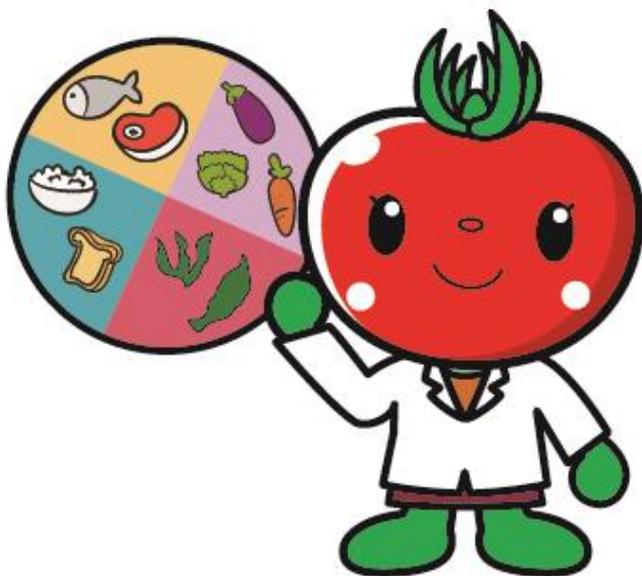
③ オーブン予備加熱(200℃)する。



④ クッキングシートの上に俵型にした生地をのせて40分焼く。



※粗熱がとれたら切り分け、ケチャップソースをかける。
熱いうちに切ると崩れやすいので気をつけましょう。



少し軟らかめの具になります。牛乳の量やおからパウダーで加減してください。

脱脂粉乳を加えることで、成長期に必要なカルシウムの摂取強化に役立ちます。