

材料（4人分）		作り方
食パン	8枚	①豆腐は、手で細かくくずす。 ②フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。白ワインを入れる。 ③②に玉ねぎを入れて、色が透明になるまで、しっかり炒める。豆腐を入れてさらに炒める。 ④③に調味料を加え、弱火で炒める。最後に、パン粉を少しずつ加えながら炒める。 ⑤食パンの間に、④をはさむ。
(サンドイッチ用もしくは8枚切り)		
※ミートソース		
牛ひき肉	60g	
豚ひき肉	60g	
白ワイン(酒でもOK)	小さじ1	
木綿豆腐	60g	
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	
パン粉	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

豆腐が入ったミートソースです。
仕上げに、からし粉を少し入れたら、大人の味になります。スライスチーズと一緒にはさんでもおいしいです。
朝食にも、おすすめです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	341kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	10.7g
カルシウム	36mg
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.3g