

# 主菜 豆腐のツナ焼き



## メモ

野菜やひじきが入った、からだに良い、食べやすいおかずです。

エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
149kcal	7.9g	69mg	1.4mg

## 《材料 幼児5人分》

- ・焼き豆腐 150g
- ・ツナ 100g
- ・玉葱 70g
- ・人参 25g
- ・油 適量
- ・ひじき 3g
- ・卵 1/2個
- ・片栗粉 大さじ1
- ・パン粉 大さじ5 (15g)
- ・塩 少々
- ・油 適量
- ・ケチャップ 適量

## 《作り方》

- ①豆腐は水を切り、くずしておく。
- ②ひじきは水で戻し、ツナは汁を切っておく。
- ③野菜はみじん切りにし、油で炒めて粗熱を取る。
- ④ケチャップ以外のすべての材料を混ぜ合わせて、小判型にまとめて焼く。
- ⑤ケチャップを添えて出来上がり。