

主菜 - 焼き物 i-17

[illegible]

エネルギー(kcal)	130
たんぱく質(g)	11.5
脂質(g)	6.9
カルシウム(mg)	69
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	73
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0.9

作り方

豆腐はつぶして、水を切る。たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。ひじきは戻しておく。

材料を合わせる。

調味し、こねる(丸める)。

オーブンで焼く。

オープンは、あらかじめ200 位に余熱しておく。

