

## 「豆腐で作る野菜テリーヌ」

<主な材料・8切れ分（パウンド型1本分）>

レタス	200 g
人参	1/2 本（40 g）
かぼちゃ	120 g
じゃが芋（小）	1 個
さやいんげん	4 本（10 g）
木綿豆腐	1/2 丁（200 g）
鶏挽肉	150 g
卵	1 個
スキムミルク	60 g
片栗粉	大さじ 1
チキンブイヨン	1 個
塩	小さじ 1/2
胡椒	適量
ミニトマト	4 個
ブロッコリー	4 房
ごまドレッシング	適量



<作り方>

- ① レタスは外側を3枚程残し、残りはみじん切りにする。人参もみじん切りにする。
- ② かぼちゃとじゃが芋はスティック状に切り、ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。さやいんげんは茹でておく。
- ③ 豆腐は水切りをし、鶏挽肉、卵、スキムミルク、片栗粉、塩、こしょう、くだいたチキンブイヨンを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③の中にみじん切りにしたレタス、人参を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 型にレタスを3枚敷き、④の具を半分詰め、②の具を並べ残りの半分の具を詰める。
- ⑥ ラップをして電子レンジ（600W）で12～14分加熱し、冷めたら1cm幅に切る。
- ⑦ お皿に盛り、トマトとブロッコリーを添えてドレッシングをかける。

（1切れ分）

エネルギー 141kcal 蛋白質 10.2g 塩分 1.2g