

松風焼き

1月

摂津市立認定こども園

| 材料 | 作りやすい分量 | こども1人分 |
|------|---------|--------|
| 鶏ひき肉 | 200 g | 40 g |
| 酒 | 小さじ1 | 1 g |
| 玉ねぎ | 50 g | 10 g |
| 青ねぎ | 15 g | 3 g |
| 鶏卵 | 1/2個 | 5 g |
| 片栗粉 | 25 g | 5 g |
| 味噌 | 20 g | 4 g |
| 砂糖 | 小さじ2 | 1 g |
| 白ごま | 5 g | 1 g |

A

<作り方>

玉ねぎ、青ねぎ … みじん切り

みんなで作ってね☆

- ① Aをボールに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② オーブン皿に①を入れ、2センチくらいの厚さにならす。
- ③ ②の上から白ごまを振りかける。
- ④ 200℃に予熱したオーブンに入れ、20分程度焼く。
- ⑤ 切り分けてお皿に盛る。

松風焼きはお正月に食べるおせち料理の一つです。表面にケシの実をまぶし、裏面には何もない状態の料理であることから、「裏がない。隠し事のない正直な生き方ができるように。」という前向きな意味が込められています。認定こども園ではケシの実の代わりに食物繊維や鉄分を多く含む「白ごま」を使用して、1月の給食で提供します。材料を混ぜて焼くだけのシンプルな料理ですので、ご家庭でも是非お試しください。

