

# 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 オープン皿に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℃に予熱したオープンに入れ、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、裏面には何も無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。

