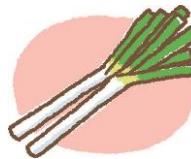


# 松風焼き

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、①長ねぎ、卵、パン粉、調味料を混ぜ、よくこねる。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に、②を厚さ2cmになるよう伸ばし、その上にすりごまを振りかける。
- ④ 180℃のオーブンで20~25分焼き、1人分ずつに切り分ける。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	10.2g
塩分	1.0g

※写真は付合せにもやしと小松菜が付いています。

材 料（大人4人分）	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
長ねぎ 1本(100g)			小口切りにし柔らかく茹でた後ミルサーにかけ、こした汁を使う		
鶏ひき肉 240g			<1人分> 鶏ひき肉 35g 絹ごし豆腐 25g 卵 小さじ1 パン粉 大さじ1 赤味噌・白味噌・酒・砂糖 各小さじ1/3	<1人分> 鶏ひき肉 15g 絹ごし豆腐 45g 卵 小さじ1 パン粉 大さじ1 赤味噌・白味噌・酒・砂糖 各小さじ1/3	
卵 1個			そのまま	抜く	
パン粉 大さじ4					
調味料	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る			もぐもぐをペーストにする
赤味噌 小さじ2					
白味噌 小さじ2					
酒 小さじ2					
砂糖 小さじ1強					
すりごま 大さじ1					
			材料を全て混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ15分蒸す	材料をミルサーでペーストにし耐熱容器に入れて15分蒸す	

調味料をよく混ぜてから、他の材料と合わせましょう。

※こどもは大人の2／3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。