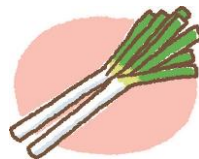


# 松風焼き

## <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)		大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	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		もぐもぐをペーストにする
鶏ひき肉	240g				<b>&lt;1人分&gt;</b>		
卵	1個				鶏ひき肉 35g		
パン粉	大さじ 4				絹ごし豆腐 25g		
調味料	赤味噌	小さじ 2			卵 小さじ1		
	白味噌	小さじ 2			パン粉 大さじ1		
	酒	小さじ 2			赤味噌・白味噌・酒・砂糖		
	砂糖	小さじ 1 強	各小さじ1/3				
すりごま	大さじ 1				そのまま	抜く	
					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	

※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。