

* 保育園のおすすめレシピ *

鶏肉の松風焼き

<材料 幼児10人分>

A	鶏ひき肉	400g	玉ねぎ	中 1/2 個 (100g)
	味噌	大さじ1強 (20g)	サラダ油	小さじ2弱 (5g)
	みりん	小さじ2弱 (10g)	パン粉	大さじ10 (30g)
	酒	小さじ2 (10g)	水	大さじ2 (30g)
	砂糖	小さじ2弱 (5g)	炒りごま	大さじ1強 (10g)
			サラダ油	適量



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒め冷ましておく。パン粉は水にひたしておく。
- ② Aと①をよく混ぜ合わせる。
- ③ 天板にサラダ油を塗り、②を平らにのばし、表面に炒りごまをまんべんなく振る。
- ④ オーブン (170℃ 20~30分) 又は、ホットプレート、フライパンで焼く。
※竹串を刺してみて、透き通った肉汁になれば火が通っている。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けていただく。

ひとくちメモ

☆おせち料理やひな祭りなどの行事食としても食べられる料理です。

☆松風という名前は、能の「松風」に由来しています。

表面は、ごまやケシの実、青のりで飾りますが、裏側には何もついていないことから、「裏が無い」＝「正直に生きていこう」という願いが込められています。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より