給食レシピ紹介

２０２４年３月２１日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **松風焼き** |
| 副菜 | おかかサラダ |
| 汁物 | 厚揚げとにらの味噌汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏ひき肉 | 60ｇ |  |
| 塩 | 0.06g |  |
| おろししょうが | 0.6g |  |
| みそ | 5g |  |
| 三温糖　　　　　　　　　　　　　　　A | 1.2g |  |
| みりん | 1.2g |  |
| 酒 | 1.2g |  |
| ねぎ | 15g | みじん切り |
| パン粉 | 3.5g |  |
| 牛乳 | 3.5g |  |
| 川俣シャモになる卵（液卵） | 5g |  |
| 油 | 0.9g |  |
| いりごま | 0.9g |  |

【作り方】

1. オーブンを２２０℃に余熱しておく。
2. A　を合わせて、たねをつくっておく。
3. ②のたねを鉄板に敷き詰める。
4. 敷き詰めたところにごまを全体に振りかける。
5. オーブンで１２分焼く。
6. 焼きあがったら四角に切る。（給食センターでは、ピザカッターやリッター棒などを使用）

＜ポイント！＞

・松風焼きとは、表面にケシの実を散りばめたものを焼いた料理のことです。給食センターでは、表面にいりごまを使いました。いりごまを上から振りかけることで、ごまの香ばしさが全体に広がり、食欲をそそります。

・ご家庭で作るときは、グラタン皿や耐熱容器に入れて焼いてもよいと思います。