



主菜

松風焼き



のし鶏ともいわれ、裏表のない正直な人になりますようにという願いをこめて、未広がりのおめでたい形（羽子板状）に切っておせち料理に用いられます。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- 鶏ひき肉 200g
- (A)
 - おろししょうが 少々
 - みそ 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 砂糖 大さじ1
- たまねぎ 小1/2個
- 卵 1/2個
- パン粉 1/2カップ
- 白ごま 大さじ1

作り方

- ①鶏ひき肉と(A)の材料をよく混ぜる。
 - ②みじん切りにしたたまねぎ、卵、パン粉を入れさらによく混ぜる。
 - ③鉄板にクッキングシートを敷き、②を2cmくらいの厚さに敷き詰めたら、上にごまをまぶす。
 - ④オーブンで焼き、適当な大きさに切り分ける。
- ※あらかじめ形を作って、フライパンでハンバーグのように焼くこともできます。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- う宮米（富士宮産コシヒカリ）
- ねぎいり松風焼き
- ひじき煮
- 宮汁
- うみゃーこめのムース

