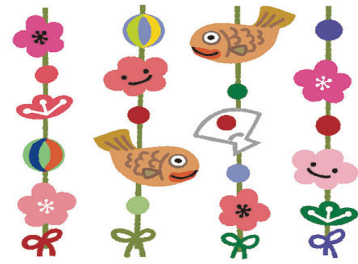


給食レシピ

松風焼き

分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で
表示してあります。



鶏ひき肉	200g	片栗粉	12.5g (大さじ1と1/2弱)
木綿豆腐	75g	みそ	15g (大さじ1弱)
しょうが	5g	しょうゆ	2.5g (小さじ1/2弱)
玉ねぎ	100g	ごま	10g
人参	40g		

《作り方》

- ① オーブンを180℃に温めておく。
豆腐は水切りをして、しょうがはすりおろしておく。
人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と水切りした豆腐をよく混ぜる。(大きな豆腐の塊がないように)
- ③ ②に玉ねぎ・人参・すりおろしたしょうがのしぼり汁を加えて混ぜる。
- ④ ③に片栗粉・みそ・しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ④を1.5~2cmの厚さに伸ばして、ごまを表面にふりかけ、180℃のオーブンで15~20分焼く。



おもちをのどに詰まらせないように！

餅を食べる機会が多い季節です。6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で窒息事故が多く発生しています。おもちを食べる時には、水や汁物を飲んで口の中やのどを濡らして滑りを良くしておくなどの注意が必要です。お餅の表面の粘りが強いと詰まりやすいので、きなこをまぶしたり、汁につけたりして食べることをお勧めします。季節を感じながら、おいしくお餅を食べましょう。

