

松風焼き

エネルギー	138kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.0g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

豚ひき肉		160g
おろししょうが		小さじ1/2
おから		20g
長ねぎ	みじん切り	1/2本
干しいたけ	戻す・みじん切り	4g
片くり粉		大さじ1・1/2
卵	割卵・とく	1個
赤みそ		大さじ1/2
減塩しょうゆ		小さじ1
スキムミルク		小さじ1
ごま油		小さじ1/2
白いりごま		少々

★作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② 白いりごま以外の材料を全て混ぜ、こねる。
- ③ クッキングシートを敷いた天板にのせ、厚さ1.5cmの長方形に形作って広げる。
- ④ ③の上に白いりごまをふる。
- ⑤ オーブン180℃で約20分焼く。
- ⑥ 中心まで火が通ったら取り出し、切り分ける。

おせち料理の縁起物のひとつ「松風焼き」は、表面にけしの実をまぶしますが、給食では、手に入りやすい白いりごまで代用しています。

