



# 1月いちおしメニュー



## 松風焼き



1月14日(木)のお昼のメニューです。

保育園では、  
けしの実の代わりに  
ごまを使います



バランスの良い食事で  
免疫力を上げよう!



### おせち料理の 松風焼き

松風焼きは平らな表面に  
けしの実がまぶされています  
おせち料理では表面だけを  
飾ることから 隠し事がなく  
正直にまっすぐ生きるという  
思いが込められています。

## レシピ紹介



1月のいちおしメニュー

松風焼き



材料 (大人4人分)

鶏ももひき肉 150g	砂糖 大1
玉ねぎ 150g	酒 大1
卵 1個	みそ 小1
パン粉 15g	生姜のすりおろし 少々
醤油 大1.5	白ごま 適量
みりん 大2	

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り。
- ② ボールに①の玉ねぎと、白ごま以外のすべてを入れよくこねる
- ③ 天板にクッキングシートを敷き②の具を置き、厚さ2cmほどに広げ、表面を平らにし白ごまをふる。オーブン200℃、20分ほど焼く。  
(焼き上がりはオーブンによるので調整をする。串をさし、透明な肉汁がでたらOK)
- ④ ある程度さめたら食べやすい大きさに切ってできがり

