

おうちでも作ってみてください♪

# 本日の給食レシピを紹介します No.94



出来上がりは  
サンプルケースを  
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～主菜メニューから～

## 1月14・28日メニュー「松風焼き」



梓川東保育園

おすすめレシピ

“浦さびしい松の風”という和歌が元になり、「表面はごま等が飾られ華やかだが、裏はさびしい」ことから、『裏はない。隠し事をせず正直な生き方ができるように』との前向きな意味が込められています。

材料	分量	下準備	作り方
鶏ひき肉	240g	みじん切り	① 鶏ひき肉と玉ねぎ、人参、★調味料を合わせ、粘りがでるまでよくこねる。 ◎よくこねると、肉がバラバラになりにくいです! ② 天板にクッキングシートを敷き、その上に①を1cm位の厚さにのばす。 ③ ②の上に白いりごまをかけ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。 ◎ハンバーグのように成型し、フライパンで焼いてもOK! ④ 焼きあがったら青のりをふりかけ、切り分ける。
玉ねぎ	1/2個(120g)		
人参	3cm位(40g)		
★みそ 大さじ1 酒・みりん 各小さじ1			
白いりごま	小さじ1	羽子板のような「末広」型は縁起が良いとされています	(切り方の例) 
青のり	少々		



## ◆おやつ◆ 1月5・19日メニュー「おからもち」(12個分)



みつば保育園

おすすめレシピ

材料	分量	作り方
おから	120g	① おから、片栗粉、豆乳を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさになるように練る。 ② 小鍋に★調味料を入れ、加熱しながら混ぜ合わせ、たれを作る。 ③ ①の生地を12等分し、好みの形(厚さ1cm位)に整えて、油を熱したフライパンで両面を焼く。 ④ 焼いた③を②のたれでからめ、焼きのりを巻く。(又は刻みのりをかける。)
片栗粉	120g (1カップ強)	
無調整豆乳	1/2カップ位	
油	小さじ1強	
★ 砂糖 大さじ3 しょうゆ 大さじ1弱 水 小さじ1		
焼きのり	少々	

ポイント!



おからによって水分量が違うので、豆乳の量で調整してください♪

