

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	れんこん入り松風焼き (主菜)		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
鶏ひき肉	300g		
れんこん	60g		
玉ねぎ	中1/2個		
人参	小1/2本		
パン粉	小さじ4		
豆乳	大きじ3		
砂糖	小さじ1	(A)	
みそ	小さじ2	(A)	
しょうゆ	小さじ1/2	(A)	
塩	少々	(A)	
白ごま	小さじ1		
手順 (家庭用)			
<p>(1) れんこん、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。</p> <p>(2) 鶏ひき肉に(1)とパン粉、豆乳、(A)の調味料を加えてよく混ぜる。</p> <p>(3) フライパンに広げ表面に白ごまを振り、弱火～中火で焼く。 または、クッキングシートを敷いた天板に広げ、白ごまをふり、予熱しておいたオーブンで12～15分程焼く。(厚さによって時間は調整する)</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉だねの上に薄切りにしたれんこんを飾ると子ども達が楽しめます。 ・型抜きでハート♡などに成形して焼いても喜ばれます。 ・豆乳の代わりに豆腐を使っても美味しいです。 			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー129kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.0g 食塩相当量 0.7g</p>			



※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立西堀保育園