

## 新年版

# あなたも作れる 激うまレシピ

「みんなでいただきます おいしい！！楽しい！！  
が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、  
ライフステージに応じた食の健康を応援します。



## まつ かぜ 松風焼き

鶏肉のミンチを主材料とし、味噌や砂糖、酒などで味付けをする料理。  
おせち料理の1品としても使われ、表面にはごまを散らし裏面には何もつ  
けないため、隠し事がなく正直に生きるという意味が込められています。

### 材料(2人分)

鶏ミンチ…………… 120g  
豆腐…………… 40g  
人参…………… 1/5本  
乾しいたけ…………… 小2枚  
青ねぎ…………… 3本  
味噌…………… 小さじ2  
砂糖…………… 小さじ1  
パン粉…………… 15g  
白ごま…………… 小さじ2

### 作り方

- 1 豆腐は水気を切る
- 2 水で戻した乾しいたけ、人参はみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする
- 3 ボウルに白ごま以外の材料を入れて混ぜ合わせる
- 4 天板にクッキングシートをしき、3を平らに広げ、白ごまを表面にふる
- 5 180℃に予熱したオーブンで約20分焼く



## このメニュー、 保育所の給食なんです！

松風焼き 洋風なます  
黒豆 のっぺい汁  
みかん

日本の伝統食のおせち料理を  
12月や1月に提供し、子どもた  
ちにひとつひとつの意味を伝え  
ています。なますにハムを入れ  
るなど、食べやすい工夫も。

岡子育て応援課(☎44-9148)