

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	120 g
豆腐	40 g
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	15 g
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°C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。

園子育て応援課(☎ 44-9148)