

給食レシピ ☆松風焼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏ひき肉	240g	
玉ねぎ	100g	中 1/3 個
卵	30g	L サイズ 1/2 個分
しょうが	少々	
白いりごま	5g	小さじ 1 強

食品名	分量	目安量
調味料		
{ みそ	18g	大さじ 1
{ しょうゆ	8g	大さじ 1/2
{ 酒	8g	大さじ 1/2
{ 砂糖	10g	大さじ 1
{ パン粉	20g	1/2 カップ

2 作り方

- ① オーブンは 220℃に温めておく。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切りにして、しょうがはすりおろしておく。卵はよく溶いておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、調味料、①のしょうがと卵を加え、粘りがでるまで、よく練る。
- ④ ②に玉ねぎを加え混ぜ、オーブンシートをしいた天板に 1 センチくらいの厚さの正方形にのばす。
- ⑤ ④にごまをふりかけ、温めたオーブンで 15～20 分ほど焼き、火が通ったことを確認する。
- ⑥ 少し冷めてから、食べやすい大きさに切り分ける。

3 一口メモ

松風焼は、本来はケシの実を表面にちらした焼きものですが、給食では手に入りやすいゴマを使っています。ケシの実が入るようでしたら、ゴマに代えて使ってみてください。

名前の由来は、表はにぎやかな反面、裏が寂しいので、これを「うら寂しい松風の音」としゃれて、松風焼と名前が付けられたとされています。

