

つくってみませんか？

松風焼き

《材 料》(4人分)

鶏ひき肉	250g
卵	1個
しょうが汁	小さじ2
赤味噌	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2/3
酒	大さじ1
パン粉	2/3カップ(30g)
白ごま	大さじ1
にんじん	1/2本
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁	適量
白菜	1/4玉(300g)
薄口しょうゆ	小さじ1
ゆず	1/4個

(1人分の栄養価 220Kcal)

《作 り 方》
ボウルにひき肉を
入れ、卵・しょうが汁・
Aを加えて手でよく練
りませる。

パン粉を加えてさらによくませる。

鉄板にクッキングシートを敷き、②を2～3cmの高さ、
15×15cm位の四角形に整える。

表面を平らにして、包丁の背で斜め格子状に細かく筋を
つけ、ごまを全体にまんべんなくふる。

200℃のオーブンで15～20分焼き、食べやすい大き
さに切る。

にんじんは5mm厚さの輪切りにし花型に型抜きして鍋
にだし汁とにんじんを入れて煮て、薄口しょうゆ・みりんを
加えて煮る。

白菜は2～3cm長さに切ってゆでて、水にとり、水気を
よく絞る。

ゆずの皮は薄く細切りに、実は絞って果汁にし、果汁・薄
口しょうゆで白菜を和えて、皮を散らす。

器に⑤・⑥・⑧を盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

