

1月レシピ紹介



松風焼き

<材料>		4人分
鶏ひき肉		200g
根深ねぎ(太ねぎ)		40g
おろししょうが	小さじ1/2	
パン粉		50g
白みそ		大さじ2
砂糖		大さじ2弱
たまご		1/2個
白いりごま		大さじ1

A



<作り方>

- ① 根深ねぎはみじん切りにする。
 - ② 鶏ひき肉にAを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
 - ③ 天板にオープンシートを敷き、四角に伸ばし入れ、上から白いりごまをまんべんなくふりかける。
 - ④ 予熱しておいたオーブン180℃、またはトースターで20分位焼く。
 - ⑤ 冷めてから、四角に切り分ける。
- ※ 四角い卵焼き器やフライパンでも焼けます。その場合は、裏返して、火が通るまで中火で焼きます。

松風焼きは、おせち料理の一品としても用いられます。表側にけしの実やごまをまぶして焼くので、裏側が何もなかったことから「裏には何も無い。隠し事のない正直な生き方ができるように。」という意味が込められています。

給食では、ごまが焦げやすいため、生地に混ぜ込んで焼きます。みそで下味がついているので、何もつけなくても美味しくいただけます。