



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年12月11日(月)

12月です。献立作成の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

ご飯・松風焼き・ひじき煮・みそ汁・牛乳

松風焼き

材料(1人前)

- ・鶏挽肉 60g
- ・にんじん 6g
- ・干しいたけ 0.5g
- ・たまねぎ 10g
- ・れんこん 10g
- ・卵 10g
- ・みそ 5g
- ・三温糖 2g
- ・酒 3g ・しょうゆ 1g ・でんぷん 3g ・水 6g
- ・いりごま 10g

※干しいたけ戻しておきます。しっかり絞って粗みじん切り。
水は戻し汁を使用してもいいです。

- (1)にんじん、れんこん、玉ネギは粗みじん切りにします。
 - (2)ごま以外の全ての材料を混ぜて良く練ります。
 - (3)オーブンのパットに(2)をしっかり敷き詰めてごまをびっしり蒔きます。
 - (4)オーブンを温め、200度で30分ほど中まで火が通るほど焼きます。型から外して羽子板型に切り分けます。
- ※お正月の料理として作るお宅も多い料理です。

寒さに勝つ！！おせち料理の定番「松風焼き」ぜひ家庭でも作ってみて下さい。



熱量 841kcal たんぱく質 40.1g 脂質 26.5mg カルシウム 560mg 価格 306.69円

栄養士コメント

「松風焼き」をたっぷり食べる おせちの定番料理です。

鶏挽き肉に味付けをし、平たくして焼き上げ羽子板状に切ります。羽子板の形が末広がり縁起が良いためおせちにはよく使われる料理ですね。

挽き肉に豆腐や卵白、野菜など入れると柔らかな食感になります。ケシの実で表面が華やかなのに裏側はさみしい、裏寂しいから浦さびしい→謡曲の【浦寂し鳴くは松風のみ】という一節にかけたといわれ、だじゃれのネーミングのようです。

卵アレルギーの生徒たちの松風焼きです。卵のつなぎがないので、アルミカップに入れて一番始めに焼き上げます。



地場率(カロリーベース) 81%

ひじき給食では良く食べます。家でも食べて欲しい惣菜です。調理器具を鉄製にすることで他の食材よりも、更に鉄分を多く食材の中に取り込むことができます。



|