

# 松風焼き

【材料】子ども6人分

- 鶏むね挽肉・・・・・・・・・・240g
- 干し椎茸・・・・・・・・・・5g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・30g (1/5本)
- 人参・・・・・・・・・・60g (1/4本)
- 冷凍グリーンピース・・・・・・・・少々
- パン粉・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・25g
- みそ・・・・・・・・・・小さじ1強
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1強
- 白ごま・・・・・・・・・・小さじ1

- A { 湯・・・・・・・・40g                      砂糖・・・・・・・・小さじ1/3  
      しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2        みりん・・・・・・・・小さじ1/2  
      でん粉・・・・・・・・少々

〈子ども1人分〉  
・エネルギー 80キロカロリー  
・たんぱく質 11.1g  
・脂質 1.0g  
・塩分 0.2g

卵が入らず、アレルギー  
があるお子さんも食べ  
られます。

## 【作り方】

- ① 戻した干し椎茸、長ねぎ、人参をみじん切りにする。  
冷凍グリーンピースは解凍する。
- ② ①と鶏ひき肉、パン粉、水、みそ、砂糖、しょうゆを合わせてよく混ぜる。
- ③ 鉄板にオープンシートを敷いて、②を平らに広げる。
- ④ ③にごまをふりかけて、オーブンで焼く。
- ⑤ Aの調味料でたれを作り、焼き上がった松風焼きの上にかける。