



給食簡単メニュー (第8回)

保育所で子どもたちに
人気のあるメニューや
簡単に作れるメニュー
を紹介します

子どもたちにとって食育はとっても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。

松風焼き風



〈材料4人分〉

鶏ひき肉	160g
木綿豆腐	50g
玉ねぎ	65g
にんじん	20g
青ねぎ	15g
卵	1/2個
パン粉	25g

〈調味料〉

塩	少々
しょうゆ	大きじ1
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1



〈作り方〉

- ① 玉ねぎ・にんじん・青ねぎをみじん切りにする
- ② ①に鶏ひき肉・木綿豆腐・卵・パン粉と調味料をすべて加えてよくこね、平らに丸める
- ③ ②を耐熱皿に並べて、180℃のオーブンで15～20分ほど焼いたら、できあがり☆

給食室より



松風焼きはおせちに入る縁起物の一つです。
材料を混ぜて、オーブンで焼くだけなので、簡単に
作ることが出来て、とってもヘルシーです♪