

10月14日（金）給食メニュー

レンコン入り松風焼き

『まつかぜやき』と読みます

【材料 4人分】

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	50g
レンコン	70g
しいたけ	2～3個
葉ねぎ	2本
パン粉	5g
卵	小1個
赤みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
いりごま	少々



【作り方】

- ① 木綿豆腐は水気をよく切り、絞る。
- ② レンコンはみじん切りまたはすりおろす。しいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにすべての材料をまぜる。
- ④ フライパンに形を作り並べていき、火が通るように両面焼いて完成。

松風焼きの中に味付けがされているので、そのまま食べてもおいしいです。中に入っているれんこんやしいたけは食物繊維がたくさん入ってお腹の掃除をしてくれます。