



松笠焼き

材料(6切れ分)

1個あたり 129kcal

	豚ひき肉	120g
	鶏ひき肉	120g
	玉ねぎ	120g
A	卵	Mサイズ2/3
	パン粉	24g
	砂糖	大さじ1/2
	白みそ	小さじ2
	サラダ油	小さじ1
	白ごま	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
B	本みりん	小さじ1/2
	砂糖	1g
	水	30cc
	片栗粉	2g



作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. フライパンに油を少々敷き、玉ねぎを炒め、水分をとばし、冷ましておく。
3. Aの材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
4. オーブンで焼く場合は、鉄板に1.5cm厚に平たくのばし、表面に白ごまをふって焼く。
5. フライパンの場合も、平たくのばし、表面に白ごまをふって蒸し焼きにする。
6. Bの調味料を合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。片栗粉でトロミをつけ、あんにする。

ポイント

★ねばりが出る位、しっかりこねるとしっとりします。

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
つなぎの卵の代わりに、片栗粉を使います。

配慮食のお子さん

ごまは除きましょう。

栄養士コメント

給食ではスチームコンベクションで15分蒸し、220℃で5分焼いています。