9月 給食の簡単レシピ

ひじき入り松風焼き

冷めても美味しいみそ味の和風ハンバーグ！

松風焼きの表にはゴマがふられていますが、裏には何もないことから“裏がない”として、“正直に生きられますように” との願いが込められている、といわれています。



材　料　（大人２人・子供２人分）

- 鶏むねひき肉　…　200ｇ
- 木綿豆腐　…　80g
- 芽ひじき　…　2g
- 長ねぎ　…　30ｇ
- 玉ねぎ　…　50g
- 豆　乳　…　大さじ１
- 砂　糖　…　5g
- み　そ　…　15g
- 白ゴマ　…　5g
- 油　…　小さじ1.5



作り方

① 木綿豆腐はザルにあけ水切りをします。芽ひじきは水でもどし、長ネギ、玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで２分くらい加熱します。

② ボールにひき肉、①、豆乳、砂糖、みそを加えよく混ぜ合わせます。

③ フライパンに油をぬり、②を平に伸ばします(２㎝程度)。白ゴマをまんべんなくふりかけ、軽く焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火で中に火が通るまで焼きます。

④ ごまをかけた面を上にして冷まし、食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り、はいできあがり☺

※オーブンの場合はクッキングシートを敷いた上に生地をのせ、200℃で 20 分焼きます。

食育エピソード

まだまだ残暑が厳しい日もありますが、食欲の秋がやってきます！

うさぎハウスの子どもたちは残食が少なくなり、個々のペースでとても良く食べられるようになっています♪年長さんは給食の乗ったトレイを、自分で席まで持っていきます。「少な目ください」「いっぱい食べられるよ！」と、自分で量を決めるからでしょうか、下膳してくる食器はみんなピカピカです☆

お昼が近づくと「お腹すいた～」「もう、お昼だよ～」と、元気な声が聞こえます。空腹感は何よりもおいしさのスパイスですね♪