

主食

れんこんの松風焼き

○ 材料(2人分)

鶏ミンチ	200g
れんこん(水煮)	50g
にんじん	20g
A おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ1
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
油	小さじ2
B 赤みそ	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1
大葉	2枚



○ 作り方

- ① れんこんとにんじんをみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチに①とAを混ぜ合わせる。
- ③ 鉄板にクッキングシートをしき、油を薄く広げ②を均一に広げる。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ Bを混ぜ合わせ④に塗り、さらに3分焼く。
味噌が焦げるときはアルミホイルをかぶせる
- ⑥ 焼きあがったらすりごまを振りかけ、人数に切り分ける
- ⑦ 大葉をひいた上に盛り付ける。

エネルギー

324kcal

たんぱく質

20.5g

食塩相当量

1.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん