

松 風 焼 き



おせち料理の定番「松風焼き」を お惣菜用にオーブンで手軽に作ります。「裏がない」(まっすぐに生きる)という意味を含めた縁起物です。大和芋を入れてふんわり優しい味に仕上げました。

材料 (作りやすい分量：4人分)

鶏ひき肉	250g
長ねぎ	60g
しょうが	3g
パン粉	大さじ2(6g)
卵	1/2個
大和芋	40g

A みそ	大さじ1 (18g)
みりん	小さじ1 (6g)
酒	小さじ1 (5g)
さとう	小さじ1/2 (1.6g)
すりごま	小さじ1 (2g)
溶き卵(残り)	少々

貝割れ菜	10g×4
------	-------

作り方は裏面をご覧ください。

一人分で 157kcal たんぱく質:11.2g 食塩相当量:0.7g(推定値)

松風焼き の作り方

オーブンを 180℃に温めておく。

- ① 長ねぎとしょうがをみじん切りにする。

卵を溶いておく。

大和芋は皮をむいて、すりおろす。

A の調味料を混ぜ合わせておく

- ② ボウルの中で ひき肉、①の長ねぎ、生姜、パン粉、溶き卵、A の調味料をよく混ぜ合わせる。最後にすった大和芋を合わせて混ぜる。

- ③ フライパン用ホイルシートに②をのせ、四角く形を整える。

*長方形の型や流し缶を使うと便利です。

- ④ ③の表面に溶き卵の残り少々をはけ塗りし、すりごま(またはけしの実)を散らす。

180℃のオーブンの下段で 20～25 分焼く。

- ⑤ 粗熱が取れたら型から出し、切り分けて貝割れ菜を添える

*冷めた方が切り分け易いです。

*生食できるわさび菜、京菜を添えてもおいしいです。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812