

学校給食のおすすめレシピ(令和元年度)

1月9日(木)の献立

白ご飯 白玉雑煮 豆腐入り松風焼き
かぶの甘酢漬け 牛乳

3学期最初の給食では「おせち料理」を味わいました。「行事食」について学ぶ事も給食の目的の一つです。



卵を使わず豆腐と豆乳を加えた「松風焼き」です。

豆腐入り松風焼き

本来は表面に「けしの実」をふって焼く料理ですが、給食ではそのまま焼いています。

《材料 6切れ分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

豆腐 (絹ごしまたはソフト豆腐)	80g	
鶏ミンチ	270g	
玉ねぎ	100g	
パン粉	30g	3/4カップ
豆乳(無調整)	30g	大さじ2
小ねぎ	25g	
砂糖	6g	小さじ2
しょうゆ	4g	小さじ2/3
みりん	4g	小さじ2/3
米みそ	18g	大さじ1
麦みそ	18g	大さじ1

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りする。
- ② 天板にクッキングシートを敷いておく。
(30cm×20cm程度)
- ③ オーブンを180℃に温めておく。
- ④ 豆腐を手でつぶしてから、すべての材料を混ぜる。
- ⑤ 粘りが出るまでしっかり混ぜたらクッキングシートの上に25cm×15cm程度の長方形に広げて表面を平らにならす。
- ⑥ 天板をオーブンに入れて180℃で20分焼き、さらに220℃に温度を上げて焼き色がつくまで4～5分焼く。
- ⑦ 粗熱がとれたら、6つに切り分ける。

給食センターでは1枚の天板で20切れ分を作ります。

