

学校給食のおすすめレシピ(令和3年度)

1月13日(木)の献立

1月の給食では毎年
正月料理を提供しています

白ご飯 牛乳 豆腐入り松風焼き
かぶの甘酢漬け 雑煮



「松風焼き」
卵を使わず豆腐と豆乳で
仕上げています

「かぶの甘酢漬け」
金時人参の色が
あざやかです

「雑煮」
かつお節と昆布の
出汁がきいていて
生徒にも好評でした♪



豆腐入り松風焼き

《 材料 6切分 》

(材料/切り方)	(正味重量)	(目安)
豆腐(絹ごしorソフト)	60g	
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 オーブンを180℃に温めておく。
天板にクッキングシートを敷いておく。
(30cm×20cm程度)
- ③ 豆腐を手でつぶしてから、全ての材料を混ぜる。
- ④ 粘りが出るまでよく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。
- ⑤ 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。

給食センターでは
1枚の天板で
20切分を作ります



- ⑥ 粗熱がとれたら、6つに切り分ける。

