保育所のおすすめメニュー

松風焼き

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏ひき肉	９０ｇ	**①野菜を炒めます。** 鍋に油を熱し、みじん切りにしたたまねぎ、人参を炒めます。 **②生地を作ります。** 鶏ひき肉に①の野菜、カッコ内の調味料などを混ぜ合わせます。オーブンシートをしいた天板に、混ぜ合わせた生地を伸ばし、表面をならして上にごまを振ります。 １８０℃のオーブンで 15 分くらい焼きます。 **③生地を焼きます。** オーブンシートをしいた天板に、混ぜ合わせた生地を伸ばし、表面をならして上にごまを振ります。 １８０℃のオーブンで 15 分くらい焼きます。 焼けたら、長方形やひし形などに、切り分けます。
たまねぎ	１/５玉 （３０ｇ）	
にんじん	輪切り１枚程度 （１２ｇ）	
炒め油	小さじ1	
麦味噌	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1と 1/2	
たまご	小さじ1/5	
かたくり粉	小さじ1	
水	軽く小さじ1	
ごま	小さじ1	

（子ども１人分：エネルギー１００ｋcal・たんぱく質 6.3ｇ・脂質 5.6ｇ・塩分 0.5ｇ）

【お正月メニュー～おせち料理】

子育て支援課です。

新年明けましておめでとうございます。今年も子育て情報をはじめ、保育所給食や食育活動なども紹介していきます。よろしくお願いいたします。

皆さまにおかれましては、ご家族やご友人と楽しいお正月を過ごされたことと思います。

保育所でもお正月気分を味わうメニューをいただきました。

今回は、神山保育所より、お正月メニュー～おせち料理の中から「松風焼き」を紹介します。

松風焼きの語源は、「浦さびしい松の風」という和歌が元になっていて、「浦さびしい」→「うらさびしい」→「表面は（ごまが飾ってあり、焼き色もついて）華やかだけど、裏はさびしい」というシャレからついたようです。「裏がない」＝「かくし事がなく正直な様子」を表すため、おせち料理に縁起物として使われます。

「松風焼き」のように、今年一年、悪いことをせず、まっすぐに生きていけるように、頑張りたいものですね！