

★簡単手作りおせちレシピ★

カラフル松風焼き

(子ども1人分) 【2切れ程度】 エネルギー75kcal 食塩相当量0.3g



野菜が入ってカラフルな松風焼きです。おせち料理の他クリスマス会や誕生会等パーティーメニューとしてもどうぞ。

【材料】	作りやすい分量(天板1枚分・子ども15人分)
鶏ひき肉	450g
木綿豆腐	300g(1丁)
にんじん	60g
ピーマン	45g
コーン(ホール缶)	60g
片栗粉	18g(大さじ2)
白みそ	45g(大さじ2と1/2)
酒	30g(大さじ2)

<作り方>

- ① ピーマンとにんじんは粗みじん切りにする。コーンは汁けを切っておく。
- ② ボウルに①と残りの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に②を1cmほどの厚さになるよう広げる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで20分程度焼き、食べやすく切り分ける。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。