



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★松風焼★

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉ミンチ	80	
豚肉ミンチ	120	
たまねぎ	80	
塩	0.8	少々
パン粉	20	
でん粉	4	小さじ1
味噌	15	大さじ2/3
しょうゆ	5	小さじ1
いりごま	8	

お正月のおせち料理にも使われる松風焼は「裏がなく正直な様子」を表し、「今年一年、真っ直ぐに生きていきましょう」という思いがこめられています。給食ではケシの実の代わりに『ごま』をまぶして作ります。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ①と牛肉、豚肉、Aをしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 四角いバット又は、玉子焼器にアルミホイルをしいて型を作り、②を入れて、表面を平らにする。いりごまをちらして軽くおさえる。
- ④ ③をアルミホイルごと抜きとり、180℃に温めておいたオーブンで15～20分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがったら4等分して、アルミホイルを外し、盛りつける。

※焼き時間や温度はご家庭のオーブンで調節してください。

