松風焼

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0．8倍量、大人は1．5倍量を目安としています。(公立保育所)

うるま市　公立保育所

	材料名	1人分	子ども2人+大人2人分
	鶏挽肉	30 g	180 g
	木綿豆腐	20 g	20 g
	玉葱	15 g	15.96 g
	油	1 g	1 g
	パン粉(乾)	4 g	4 g
	卵	5 g	5.88 g
	三温糖	0.5 g	0.5 g
	米味噌(甘みそ)	3 g	3 g
	胡麻	0.5 g	0.5 g
	油	0.8 g	0.8 g

料理手順

①豆腐は水切りした後、マッシャーなどでつぶす。(目安は挽肉状)玉葱はみじん切りにして炒め、冷ましておく。

②卵を割りほぐし、①と鶏挽肉、玉葱、パン粉、砂糖、みそを混ぜ合わせる。

③バットにクッキングシートをひき②を流し込み、表面に白ごまを振る。

③オーブンで焼く。180℃20分程度。

成分値

エネルギー	127	kcal
水分	57.6	g
たんぱく質	8.4	g
脂質	7.4	g
炭水化物	5.8	g
灰分	0.9	g
カルシウム	34	mg
リン	81	mg
鉄	0.7	mg
ナトリウム	126	mg
カリウム	151	mg
レチノール当量	19	μg
V.B1	0.05	mg
V.B2	0.08	mg
ナイアシン	1.9	mg
V.C	1	mg
コレステロール	45	mg
食塩相当量	0.2	g