



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント

松風焼きの加熱は、耐熱容器を使えば電子レンジでもできます。けしの実がなければ、青のりやごまなどを代わりに使ってもよいです。また松風焼きは、おせち料理の一品にもなります。いんげんのごまだれ和えで使用するねりごまは、メーカーによって味が違うので、砂糖などで甘さを調節するようにしてください。(指導／江上料理学院副院長／江上佳奈美)



●松風焼き

《材料》

鶏挽肉 200g

ねぎ 1cm長さ

生姜 3g

A(卵 小さじ2杯、しょうゆ

大さじ1/2杯、酒 大さじ

1/2杯、塩 小さじ1/3杯、

砂糖 小さじ1杯)

けしの実 適量

《作り方》

(1)ねぎと生姜はみじんにする。

(2)ボウルに鶏挽肉と(A)を入

れ、粘りが出るまで混ぜたら

(1)を加えて、さらによく混ぜ

合わせる。

(3)オーブントースターにアルミ

ホイルを敷き、(2)を1cmほどの厚さに広げ、けしの実をふりかけ、火を通す。

(4)竹串をさして透き通った汁が出たらオーブントースターから取り出し、食べやすい大きさに切り、お弁当箱に詰める。

●ヘルシーふりかけ

《材料》

煮干し 2本

青のり 大さじ1杯

いりごま(白) 大さじ1杯

塩 小さじ1/2杯

《作り方》

(1)材料をすべてミキサーにかけるか、またはすり鉢で細かく

すって粉末のふりかけにし、白飯に適量ふりかける。

●いんげんのごまだれ和え

《材料》

いんげん 20g 塩

ホールコーン 大さじ1杯

ねりごま 小さじ2杯

A(しょうゆ 少々、砂糖 少々)

《作り方》

(1)いんげんは塩を入れた熱湯でゆでて水にとる。熱がとれたら1cm長さに切る。

(2)いんげんとコーンを(A)であえる。

●柿とプチトマト 適量