

## 徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

### 豆腐の松風焼き



#### 作り方

- ① 豆腐は水切りをして、つぶしておく。  
たまねぎ、にんじん、しいたけはみじん切り、  
ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎ、にんじん、しいたけをよく炒める。
- ③ ②が冷めたら、鶏ミンチ、豆腐を加えよく混ぜる。
- ④ ③にみそ、砂糖、しょうゆ、酒、パン粉を加えよく混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に、生地を1.5～2cmの  
厚さで平らにのばし、ごまを全体にふる。
- ⑥ 180度のオーブンで焼く。

#### 材 料

| 食品名    | こども1人分<br>(g) | 作りやすい量<br>(5人分) | 目安量     |
|--------|---------------|-----------------|---------|
| 木綿豆腐   | 45            | 225             |         |
| 鶏ミンチ   | 20            | 100             |         |
| にんじん   | 10            | 50              | 1/4本    |
| たまねぎ   | 10            | 50              | 1/4個    |
| しいたけ   | 5             | 25              | 2個      |
| ねぎ     | 5             | 25              | 4本      |
| サラダ油   | 1             | 5               | 小さじ1    |
| みそ     | 2             | 10              | 大さじ1/2  |
| 砂糖     | 1             | 5               | 大さじ1/2  |
| 薄口しょうゆ | 1             | 5               | 小さじ1    |
| パン粉    | 5             | 25              | 1/2カップ強 |
| 酒      | 1             | 5               | 小さじ1    |
| 白ごま    | 1             | 5               | 大さじ1弱   |

#### ～メモ～

松風焼きは、縁起料理としてお節料理などにも用いられます。給食ではケシの実の代わりにごまを表面にふり、豆腐の松風焼きとして提供しています。

## 徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

### 高野豆腐の卵とし



#### 作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、さいの目に切る。にんじん、かまぼこはいちょう切り、  
たまねぎは色紙切り、しいたけはせん切り、  
さんどまめは2cmに切り、塩ゆでする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 煮干しでだしを取り、だし汁に、砂糖、しょうゆを加えて調味する。
- ③ 鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、高野豆腐、かまぼこを  
加えて煮る。
- ④ 味がしみたら、さんどまめを加え、卵でとじる。

#### 材 料

| 食品名      | こども1人分<br>(g) | 作りやすい量<br>(5人分) | 目安量    |
|----------|---------------|-----------------|--------|
| 鶏肉       | 20            | 100             |        |
| 高野豆腐     | 8             | 40              |        |
| にんじん     | 12            | 60              | 1/3本   |
| たまねぎ     | 28            | 140             | 3/4個   |
| しいたけ     | 6             | 30              | 3個     |
| かまぼこ     | 10            | 50              |        |
| さんどまめ    | 7             | 35              | 4さや    |
| 卵        | 20            | 100             | Mサイズ2個 |
| 薄口しょうゆ   | 5             | 25              | 小さじ4   |
| 砂糖       | 4             | 20              | 大さじ2   |
| 煮干し(だし用) | 2             | 10              |        |

#### ～メモ～

高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾物は、長期保存が可能ですので、家庭で常備しておく、災害時にも役立ちます◎