

【昭和村】 鶏肉入り松風焼き／こんにやくサラダ

提供時期・地域

【鶏肉入り松風焼き】令和4年頃～
【こんにやくサラダ】平成21年頃～ 昭和村

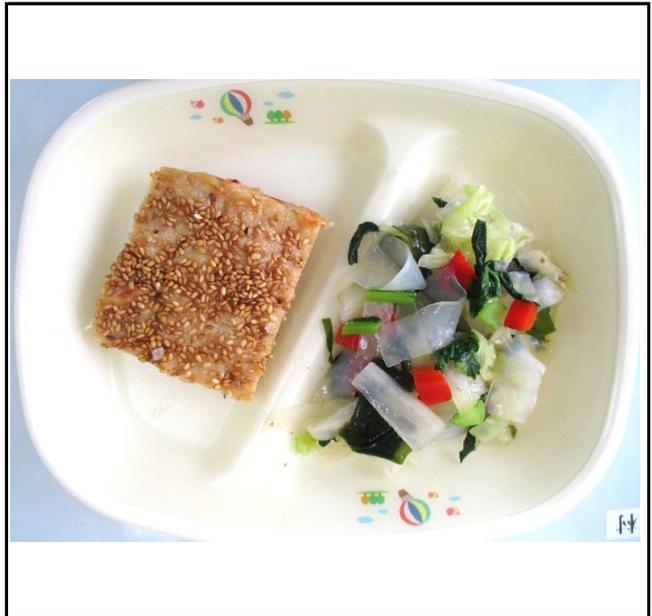
解 説

【鶏肉入り松風焼き】

松風焼きはおせち料理の縁起物として出される料理の1つです。卵をおいしく食べるレシピとして給食用にアレンジしてお正月献立で提供しました。昭和村では普段から群馬県産の卵を使って色々な具材の入った卵焼きやキッシュを給食で提供しています。松風焼きは具材もたっぷり入り、仕上げに炒りごまをたっぷり振りかけて焼くので、見た目もおいしそうにできあがりました。

【こんにやくサラダ】

昭和村は、こんにやく芋の栽培面積が日本一です。また、レタスやほうれん草をはじめとした野菜の栽培が盛んです。こんにやくサラダは旬の地場野菜と組み合わせ提供されてきました。見た目にもきれいなおいしいサラダです。



材料 (分量g) 切り方

材料	(分量g)	切り方
【鶏肉入り松風焼き】		
鶏ひき肉	20	みじん切り
酒	1	
大豆たんぱく	5	
豆乳	8	
冷凍液卵	20	
たまねぎ	12	
おろししょうが	0.5	
片栗粉	1.2	
みそ	1	
しょうゆ	3	
みりん	1.5	
パン粉	3	
炒りごま	2	
【こんにやくサラダ】		
サラダこんにやく	20	短冊切り
だいこん	10	
きゃべつ	10	
こまつな	10	
パプリカ(赤)	3	
海藻ミックス	0.3	
和風ドレッシング	3	
さとう	0.5	
しょうゆ	1	

調理法

- ①鶏肉に酒をまぜておく。
- ②大豆たんぱくは、水につけて戻しておく。
- ③ボウルに、ごま以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④よく混ぜた③の具を鉄板に平らに広げる。
- ⑤表面に炒りごまをふる。
- ⑥コンビ175℃で20分焼き、人数分に切り分ける。

- ①野菜、こんにやく、海藻はそれぞれ加熱し、冷却する。
- ②水気を切った①は、和風ドレッシング、さとう、しょうゆであえる。

レプリカ作成日	令和 5 年 4 月 15 日
献立提供協力者	昭和村学校給食センター 鹿内みゆき
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員