

## 保育所の給食レシピ 『コーン焼き』

《材料(幼児1人分)》

・鶏ミンチ	35g	}	・コーン(冷凍又は缶詰)	15g
・塩	0.3g		・上新粉(米粉)	2.5g
・こしょう	少々		・塩	0.1g
・玉ねぎ	20g		・油	1g
・片栗粉	2g		・片栗粉	1g
・土生姜	0.3g			

《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。土生姜はすりおろす。
2. 鶏ミンチに、塩、こしょうを入れ粘りが出るまでよく混ぜて、1の玉ねぎ、片栗粉、土生姜の絞汁を入れてよく混ぜる。
3. 冷凍コーンは解凍して水気をきり、米粉、塩、油を合わせて混ぜる。
4. 鉄板にオープンシートを敷き、2を2cmの厚みで広げ、その上に片栗粉を全体に振ったあと、3を広げてのせ、コーンが軽く埋まるぐらいに手で押える。
5. 4を190～200℃のオーブンで20分程度焼いて切り分ける。

\* 鶏ミンチを豚ミンチに代えてもOK。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	108Kcal
・たんぱく質	8.2g
・脂質	4.2g



\* 添えは、きゅうりのきんぴら