

献立名 鳥取ジビエの砂丘焼き

材料と分量

※小学校分量

材 料	分量(1人分)
パン粉	7
牛乳	6
鹿ひき肉	15
豚ひき肉	35
玉ねぎ	35
(冷)むき枝豆	4
蒸し大豆	4
鶏卵	A 10
みそ	3.5
酒	1.5
塩	0.1
こしょう	0.01
おろし生姜	0.5
白すりごま	1.5

一人分の栄養価

エネルギー	188Kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	9.6g
カルシウム	52mg
マグネシウム	35mg
鉄	1.7mg
亜鉛	2.1mg
ビタミンA	20μgRE
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.6g

アピールポイント

鳥取県産の鹿肉、豚肉、大豆、鶏卵、みそ、牛乳を使った松風焼き風の主菜です。

食べやすいよう鹿肉の風味をみそやおろし生姜を使い和らげています。

鳥取砂丘をイメージして白すりごまを上からふりかけていることから砂丘焼きという名前を付けました。

作り方

1. パン粉を牛乳に浸しておき、玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. 1とAをしっかりと捏ねる。
3. 2を鉄板などにのばし四角く形をととのえ、180℃に予熱したオーブンで35分程度焼く。(予熱の温度と時間は目安です。)
4. 人数分に四角く切り分け、白すりごまを上からふりかける。

調理ポイント

ひき肉はしっかり捏ねて粘りをだしてください。